15. Fasole verde

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg fasole verde
5 cepe uscate
5-7 căței de usturoi
250 ml ulei de măsline
sare
pătrunjel
roșii proaspete sau pastă de tomate

Se spală fasolea foarte bine și se curăță, tăindu-i capetele. Dacă are ațe (fibre) pe lungime, încercăm să le îndepărtăm, pe cât posibil. Unii le îndepărtează cu ajutorul cuțitului folosit la curățarea cartofilor, o idee destul de bună, de altfel, căci rezultatul nu se lasă așteptat, iar mâncarea e mult mai reușită. Totuși, este de preferat să evitați, cât posibil, fasolea cu ațe.

Ceapa și usturoiul se toacă mărunt și se pun în tavă. Se adaugă uleiul și se lasă la călit, la foc mic, până când se rumenesc bine.

Se adaugă în tavă și fasolea și se amestecă bine toate ingredientele, fără să adăugăm apă, pentru 3-5 minute. Se toarnă, apoi, o jumătate de litru de apă, se presară sarea, se acoperă și se lasă la fiert, la foc mare.

Luăm tava de pe foc și apreciem, în funcție de câtă zeamă și-a lăsat și fasolea, câtă apă mai trebuie adăugată. Dacă nu folosim roșii proaspete, ci pastă de tomate, putem adăuga ceva mai multă apă. Dacă, însă, roșiile sunt proaspete, vom fi zgârciți cu apa pe care o adăugăm, deoarece roșiile vor lăsa suc, zeama va prisosi și va fi nevoie de mai mult timp până se va evapora tot acest lichid, astfel încât mâncarea să se lege.

Roșiile trebuie să fie foarte proaspete. Se spală și se taie pe jumătate. Se îndepărtează, cu cuțitul, părțile pe care nu le folosim (codița, cotorul) și apoi se trec roșiile prin storcător.

Când fasolea e fiartă pe jumătate, se toarnă sucul de roșii sau pasta de tomate dizolvată în puțină apă. Se adaugă pătrunjelul, curățat, spălat și tocat mărunt. Imediat după aceea, micșorați flacăra și lăsați să fiarbă la foc mic, până când se evaporă toată zeama și rămân numai fasolea și uleiul. Atunci e momentul să luați oala de pe foc.

Știu că risc să devin obositor prin faptul că insist uneori foarte mult asupra unor amănunte și vă cer iertare pentru aceasta. O fac, însă, cu dragoste frățească, încercând să vă transmit experiența pe care eu am dobândit-o în timp, pentru ca efortul pe care-l depuneți în a găti

să fie încununat de succes. De altfel, bucătăria aghiorită cere efort, iar dragostea pentru aceia care se vor hrăni din mâncarea pe care o pregătiți este obligatorie.

Acest fel de mâncare se poate pregăti și fără ulei. *

PROVERB

Pescuitul cere răbdare, iar vânătoarea picioare bune.

Grădinarul nostru are mare bucurie,
Căci anul acesta s-au înmulțit dovleceii.
Socotește că vom mânca din ei vreo nouă luni,
Și vom fi sănătoși pentru totdeauna.
Se vor curăța ochii noștri și, stând culcați pe spate,
Vom număra stelele, în miezul zilei.
Ni se vor dezmorți și oasele
Și mințile noastre vor fi mai sprintene,
Burțile goale, mintea luminată ca o tigvă de dovleac.

Stihuri călugărești

Când gătești,
Nu te teme deloc de lucrarea celui rău.
Prinde și psalmodiază și strigă,
Tămâiază locul și vei călca-n picioare făcăturile diavolului.

Stihuri călugărești

16. Fasole verde cu cartofi

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg fasole verde
500 g cartofi
4 cepe uscate
5-6 căței de usturoi
200 ml ulei de măsline
sare, puțin piper negru, foarte puțin chimen
1 legătură mică de pătrunjel
5-6 roșii proaspete

Se curăță fasolea de codițele de la capete și se îndepărtează fibrele pe care (mai mult ca sigur) le are. Dacă fasolea e mare și lungă, se taie pe jumătate. Se curăță cartofii, se spală și se taie felii după preferință: rondele sau pe lungime. Se spală și fasolea și apoi se curăță usturoiul și ceapa, se spală și se taie, ceapa în bucăți foarte mici, usturoiul, felii.

Se așază într-o tavă (sau o oală puțin adâncă) uleiul și ceapa tăiată mărunt și se lasă la călit, la foc mic. De îndată ce se rumenește, se adaugă fasolea, cartofii și usturoiul, turnând și 2-2 pahare jumătate de apă și se întețește focul. După aproximativ 25 de minute se adaugă roșiile, spălate și trecute prin blender, precum și pătrunjelul tocat mărunt și mirodeniile.

După 10 minute de fiert la foc mare, se micșorează flacăra (la un sfert din puterea maximă) și, după aproximativ 20-25 de minute, mâncarea este gata. Trebuie să fim atenți să rămână numai uleiul, iar zeama să se evapore.

PROVERB

Pentru pește, pisica pune via gaj.

17. Ghiveci la tavă (tourloú)

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

300 g cartofi
300 g fasole verde
200 g bame
2 vinete, 5 ardei grași, 2 dovlecei
4 cepe uscate
1 legătură mică de pătrunjel
pastă de tomate (sau roșii proaspete)
sare și piper
250 ml ulei de măsline

Am putea spune că ghiveciul este o mâncare de sezon, deoarece se mănâncă, de obicei, numai vara. Nu e obligatoriu să punem toate legumele pe care le-am menționat: putem să lăsăm la o parte una sau două care nu ne sunt pe plac sau pe care nu le avem. De asemenea, la acest fel de mâncare putem folosi câteva legume care ne prisosesc sau care le păstrăm pentru orice eventualitate –puțină fasolică verde, o vânătă, dovlecei. Adăugăm și 2-3 cartofi și așa mai departe.

În acest fel se obține o mâncare foarte gustoasă, făcând, în același timp, economie. Ca să nu mai adaug că în Sfântul Munte se spune că e păcat să aruncăm ceea ce prisosește, cum ar fi legumele, pentru care au muncit unii oameni.

Abundența de bunuri și mania consumeristă a oamenilor ne conduc către acțiuni contrare echilibrului ecologic. Dar, fiindcă teoria trebuie să fie urmată de fapte, să trecem la prepararea ghiveciului.

Se curăță, se spală și se taie legumele în forma dorită. E de la sine înțeles că bamele se lasă întregi și li se îndepărtează numai codițele. Se așază ceapa în tavă, se toarnă uleiul și se lasă la călit, la foc mic. Imediat după aceea se adaugă celelalte legume, cu excepția bamelor și a pătrunjelului. Dacă punem bamele de la început, se vor topi. Se toarnă apă, atâta cât să acopere legumele, și apoi se adăugă și sarea. Se acoperă, apoi, tava și se mărește flacăra.

După 20 de minute de fiert, se adaugă bamele și, după alte 15 minute, pasta de tomate rărită cu puțină apă sau sucul obținut din roșiile proaspete, trecute prin blender. Se micșorează flacăra și se adăugă pătrunjelul tocat mărunt precum și piperul negru.

Se lasă la fiert, la foc mic, până când se evaporă toată zeama și rămâne numai uleiul. Se ia oala de pe foc. Mâncarea noastră este gata.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

Dovleceii să-i ai mereu la mare preţ.
Mănâncă-i zilnic, ca să ai ochi buni,
Şi ziua-n amiaza mare, întins pe spate, vei număra stelele.

Stihuri călugăreşti

Şi s-au făcut ei stăpâni peste cetăţi tari, peste case pline de toate bunătăţile, fântâni săpate în piatră, vii, livezi de măslini şi toate felurile de pomi roditori din belşug;şi au mâncat şi s-au săturat şi s-au îngrăşat, trăind în desfătări prin bunătatea Ta cea mare.

Neemia 9, 25

18. Dovlecei cu cartofi la cuptor (briám)

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g dovlecei
1kg cartofi
5-6 căței de usturoi
200 ml ulei de măsline
4-5 roșii proaspete
1 legătură mică de pătrunjel
sare, piper negru, chimen, boia dulce

Se curăță și se spală dovleceii și cartofii și se taie felii. Se curăță și se taie feliuțe subțiri și usturoiul.

Se spală roșiile și se trec prin blender. Se aprinde cuptorul și se reglează temperatura la 250°.

Se așază în tava cuptorului dovleceii și cartofii și feliuțele de usturoi, se toarnă sucul de roșii, uleiul și se presară sarea și toate celelalte mirodenii. Se amestecă bine și apoi se adaugă pătrunjelul tocat mărunt. Tava frumos ornată, plină de culoare, se dă la cuptor.

După 20 de minute se micșorează focul la 200°C, iar după alte 20 de minute, se fixează la 180°. După aproximativ o jumătate de oră, mâncarea este gata. Atenție, însă, trebuie să așteptați un pic înainte de a o servi, pentru că, după cum se știe, cartofii și dovleceii se răcesc mai greu.

PROVERBE

Minte nemuncită, creier fără valoare.

Au ieșit dovleceii, a-nceput munca din noapte.

19. Fasole pătată boabe

Ingrediente (pentru 8 porții):

1kg fasole pătată (Borlotti) uscată
4 cepe uscate
6-7 roşii proaspete
200 ml ulei
sare, piper negru, chimen, boia dulce, ardei roşu iute
mentă (opțional)

Se curăță fasolea, adică se scot boabele din păstăi. Boabele sunt de culoare albă sau roşie, pătate, ca un mozaic. E posibil să fie şi numai roşii sau vişinii. Se pot găsi şi gata curățate.

Se spală boabele şi se pun la scurs în strecurătoare. Se curăță, se spală şi se toacă ceapa. Se toarnă uleiul într-o tavă, se adaugă şi ceapa tocată şi se lasă la călit, la foc mic. Îndată ce se rumeneşte, se adăugă boabele de fasole şi două pahare jumătate de apă apoi se măreşte flacăra.

După aproximativ o jumătate de oră, se adaugă roşiile trecute prin blender, sarea precum şi toate condimentele şi mirodeniile. După 10 minute micşorăm flacăra. Din când în când mişcăm energic tava, ca să nu se lipească fasolea. După alte 20 minute, mâncarea e gata.

Fasolea pătată e foarte gustoasă. Nu ezitați s-o încercați.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

Fasole boabe, măsline şi caviar...

Din *Prodromikón*

20. Anghinare cu cartofi

Ingrediente (pentru 8 porții):

10 anghinare măricele
500 g cartofi
10 cepe uscate mici
1 legătură mică de mărar și 1 legătură de pătrunjel
250 ml ulei de măsline
sare, oregano proaspăt, piper negru
8 lămâi

Se curăță cu mare atenție anghinarea. Se taie foile circular și uniform, îndepărtând, de fiecare dată, cu cuțitul, partea tare a suprafeței exterioare. Se îndepărtează și puful pe care anghinarea îl are în partea de sus, tot circular, în așa fel încât, la final, să semene cu o ceașcă mică.

Trebuie să avem alături un castron mic cu apă și zeamă de la două lămâi, în care punem anghinarele, ca să nu se înnegrească.

Se curăță cartofii, se spală, se taie pe lungime și se pun în lighean împreună cu anghinarele. Se curăță, se spală și se toacă mărunt ceapa. Se toarnă ulei într-o tavă, se adaugă ceapa și se călește ușor. Se scurg, apoi, frunzele de anghinare și cartofii și se așază în tavă. Se adaugă două pahare jumătate de apă, cât să acopere cartofii și anghinarea.

Se mărește focul pentru aproximativ o jumătate de oră și, apoi, se adaugă plantele aromatice spălate și tocate mărunt precum și piperul, se micșorează flacăra la un sfert și se mai lasă mâncarea la fiert pentru încă aproximativ 20 minute.

În tot acest timp, se mișcă energic tava, pentru ca legumele să nu se prindă, și se storc și celelalte lămâi.

După ce zeama a scăzut suficient, se toarnă sucul de lămâie și se ia tava de pe foc.

Deoarece e posibil să nu găsim anghinare pe piață sau să vrem să evităm curățarea ei, putem folosi anghinare congelată sau conservată.

EXPRESIE

A călcat pe anghinare... (A dat greș)

21. Anghinare cu bob

Ingrediente (pentru 8 porții):

10-12 anghinare
1 kg de bob curățat
10-15 cepe verzi
4-5 căței de usturoi
1 legăturică de pătrunjel
1 legătură mică de mărar
sare, oregano proaspăt, piper negru, chimen
250 ml ulei de măsline
5-6 lămâi

Se curăță cu atenție anghinarea și se pune într-un castron cu apă și zeama de la 2 lămâi, ca să nu se înnegrească. Se scot boabele din păstăi. Pentru a obține un kilogram de boabe, e nevoie să cumpărăm aproximativ două kilograme de bob păstăi.

Se curăță ceapa, usturoiul, mărarul, pătrunjelul și oregano, se spală și se toacă, fiecare separat.

Se călesc ușor ceapa și usturoiul și apoi se călește puțin și bobul. Peste ceapa, usturoiul și bobul călite se toarnă trei pahare cu apă, apoi se adăugă anghinarele. Se întețește focul și se lasă totul la fiert vreme de 30 minute, după care se micșorează flacăra la jumătate și se adaugă mărarul, oregano, sarea și condimentele. După 20 de minute, se micșorează din nou flacăra la un sfert și se mișcă tava din când în când, ca să nu se lipească legumele.

După ce se evaporă toată zeama, se adaugă sucul de lămâie, se scutură bine tava, pentru ca lămâia să se împrăștie peste tot, și se ia îndată de pe foc. Mâncarea noastră este gata.

PROVERBE

Bun e bobul, dar cere stomac sănătos.

— Sănătate, bătrâne!
— Semăn bob.

Bob mănâncă, bob mărturisește.

22. Anghinare cu sos de ou şi lămâie

Ingrediente (pentru 7 porţii):

10-15 anghinare
4-5 căţei de usturoi
10-15 cepe verzi
1 legătură mică de mărar
1 legătură mică de fenicul
250 ml ulei
sare, piper negru, chimen
8 ouă
5-6 lămâi

Se curăţă bine anghinarele şi se aşază într-un castron cu apă amestecată cu zeama de la 2 lămâi, ca să nu se înnegrească. Se curăţă ceapa şi usturoiul precum şi toate plantele aromatice şi se toacă mărunt.

Se toarnă uleiul în tavă, se adaugă ceapa şi se călește uşor, la foc mic. În continuare, se presară uniform mărarul şi feniculul şi apoi se aşază, pe rând, anghinarele ca nişte şiruri de cupe. Avem, bineînţeles, grijă să nu le aşezăm invers.

Se adaugă trei pahare cu apă, sarea, piperul negru şi chimenul, se măreşte flacăra şi se lasă totul la fiert vreme de 30 minute. După scurgerea acestui interval de timp, se micşorează flacăra şi se mai lasă la fiert pentru încă 20 minute. Se ia oala de pe foc înainte să se evapore toată zeama.

Înclinăm tava cu mare atenţie şi turnăm zeama într-un bol, având grijă să nu se amestece mâncarea. Anghinarele trebuie să rămână, după cum am amintit mai înainte, exact aşa cum le-am aşezat de la început, adică dispuse cu partea mai largă în sus, în aşa fel încât să se umple atunci când adăugăm sosul de ou cu lămâie.

Se bat ouăle într-un bol cu margini mai joase. Se adaugă, puţin câte puţin, zeama de lămâie, amestecând continuu şi apoi se toarnă şi zeama pe care am scurs-o din tavă, continuând să amestecăm. Turnăm acest amestec în tavă, distribuindu-l în mod egal, în aşa fel încât să umple toate cupele de anghinare.

Dacă acoperiţi mâncarea cu un capac, aveţi grijă să nu închideţi tava ermetic.

PROVERB

Oala bună face mâncarea gustoasă.

23. Anghinare cu mazăre

Ingrediente (pentru 8 porții):

10 anghinare
1 kg de mazăre
10-15 cepe mici
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel, fenicul
sare, piper negru
250 ml ulei
4 lămâi

Se curăță foarte bine anghinarele și se pun într-un castron cu apă și zeamă de lămâie, ca să nu se înnegrească. Se curăță ceapa, mărarul, pătrunjelul și feniculul, apoi se spălă și se toacă mărunt, fiecare separat. Se scot boabele de mazăre din păstăi (dacă e cazul). Se îndepărtează corpurile străine (pietricele, bucăți mici de păstaie, etc.) și se spală bine mazărea. Se călește ușor ceapa în ulei, la foc mic, se adaugă mazărea, amestecând de câteva ori, bine, toate ingredientele. Se toarnă două-trei pahare de apă, se adaugă plantele aromatice și se amestecă din nou conținutul. Rânduim apoi anghinarele în tavă, una câte una.

Se dă focul tare și se lasă mâncarea la fiert timp de aproximativ o jumătate de oră. Adăugăm, apoi, sarea și piperul. După scurgerea acestei jumătăți de oră, se micșorează flacăra la jumătate și se lasă la fiert pentru încă 20 minute. După ce se evaporă toată zeama, se toarnă sucul de lămâie și se mișcă energic tava, pentru ca lămâia să se distribuie pe toată suprafața. Imediat după aceea luăm tava de pe foc.

PROVERB

Via are nevoie de viticultor, casa de gospodar, iar vasul pescarului, de căpitan.

Luând cele cinci pâini și cei doi pești și privind la cer, a binecuvântat și, frângând, a dat ucenicilor pâinile, iar ucenicii mulțimilor. Și au mâncat toți și s-au săturat și au strâns rămășițele de fărâmituri, douăsprezece coșuri pline. Iar cei ce mâncaseră erau ca la cinci mii de bărbați, afară de femei și de copii.

Matei 14, 19-21

24. Anghinare prăjite

Ingrediente (pentru 5 porții):

8-10 anghinare
sare
lămâie
făină
ulei pentru prăjit

Se curăță anghinarele așa cum am arătat în rețetele precedente (vezi, de pildă, rețeta *Anghinare cu cartofi*), se taie rondele cu lățimea de 4-5 mm și se pun într-un castron cu apă și zeamă de lămâie, ca să nu se înnegrească.

Se scurg, apoi, se sărează, se trec prin făină și se pun la prăjit, în mult ulei și la foc mic.

Pot însoți diferite meniuri. Sunt, desigur, și un excelent aperitiv pentru rachiuri (*tsípuro*).

PROVERB

Foamea este cel mai bun sos.

Pe când era copil, avva Efrem a avut o vedenie. O vie a răsărit din limba lui și creștea și se întindea peste toată lumea, făcând mult rod. Și veneau toate păsările cerului și mâncau struguri din vie. Și cu cât mâncau mai mult, cu atât rodul se înmulțea.

Din *Pateric*

Părintele Onísimos lucrând în grădina chiliei Repaná

25. Mazăre

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg de mazăre
10-15 cepe verzi
1 legătură de mărar, 1 legătură de fenicul și 1 legătură de pătrunjel
sare, piper negru
200 ml ulei de măsline
3 lămâi

Se scot boabele de mazăre din păstăi și se spală bine. Se curăță ceapa, mărarul, pătrunjelul și feniculul, se spală și se toacă mărunt, fiecare separat. Se călește ușor ceapa în ulei, la foc mic, se adaugă mazărea și se amestecă. Se adaugă două-trei pahare cu apă, toate plantele aromatice, sarea, piperul și se amestecă bine. Se mărește flacăra și se lasă la fiert pentru 35 de minute. După scurgerea acestui interval, se micșorează flacăra și se mai lasă la fiert încă un sfert de oră.

După ce se evaporă zeama, se toarnă zeama de lămâie. Se mișcă energic tava și se ia de pe foc.

PROVERB

Porunca ta varză, hotărârea ta castraveți. (Nu iau în seamă pe cineva, nu e important pentru mine.)

Se spune că un frate a întrebat, odată, pe avva Ierakas:
„Spune-mi, în ce fel mă pot mântui?"
Bătrânul i-a răspuns:
„Stai în chilia ta. Când ți-e foame, mănâncă. Dacă ți-e sete, bea. Niciodată, însă, nu vorbi de rău pe aproapele tău. În acest fel te vei mântui".

Din *Pateric*

26. Mazăre cu pilaf

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg de mazăre boabe
1 ceaşcă de orez
3 cepe uscate, potrivite (sau 10 cepe verzi)
sare, piper negru, şofran
ulei

Se scot boabele de mazăre din păstăi şi se spală. Se curăță ceapa, se spală bine şi se toacă mărunt. Se toarnă uleiul în tavă, se adaugă ceapa şi se călește la foc mic.

Se adaugă în tavă mazărea şi orezul şi se amestecă de două-trei ori, apoi se toarnă 7-8 cești de apă. Se presară mirodeniile şi sarea şi se dă focul iute. Din când în când se amestecă, ca să nu se prindă.

Când orezul începe să se umfle, iar zeama să se împuțineze, se dă focul la minim. Lăsăm tava pe ochiul aragazului până se umflă suficient orezul. Mai amestecăm de două-trei ori şi, când toată zeama s-a evaporat, atunci mâncarea noastră este gata.

Putem folosi mazăre congelată, în loc de mazăre proaspătă. Diferența constă în aceea că vom adăuga mai puțină apă la gătit.

PROVERB

Or fi negre cuişoarele, dar se vând cu dramul.

Atunci seamănă chimenul, pune grâul, orzul şi meiul şi alacul în hotarele tale.

Isaia 28, 25

27. Iahnie de cartofi

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg de cartofi
3 cepe uscate, 4 căței de usturoi
180 ml ulei de măsline
sare, oregano, piper negru boabe, chimen, scorțișoară, boia dulce
4 frunze de dafin
2 linguri pastă de tomate

Se curăță cartofii, se spală și se taie în bucăți mari, după preferință. Se curăță ceapa și usturoiul și se spală. Ceapa se toacă mărunt iar usturoiul se taie feliuțe. Se pun în tavă uleiul și ceapa și se lasă la călit, la foc mic, până se rumenește ușor ceapa.

Se adaugă în tavă (sau într-o cratiță puțin adâncă) cartofii și se amestecă de două – trei ori. Se toarnă atâta apă cât să acopere cartofii, apoi se adaugă frunzele de dafin, piperul, sarea și se dă focul mai tare. După 30 minute de fiert, se adaugă și celelalte condimente precum și pasta de tomate, rărită cu puțină apă. Se amestecă bine în mâncare și se reduce flacăra la jumătate.

După un sfert de oră, se micșorează din nou flacăra la un sfert și se mișcă energic tava. ATENȚIE! Nu amestecăm în mâncare cu lingura, deoarece cartofii au început deja să se înmoaie și s-ar sfărâma complet. După 15 minute, mâncarea noastră este gata și luăm tava de pe foc.

Acest fel de mâncare se poate prepara și fără ulei*.

PROVERB

Și vinul și oala cer multă pricepere.

Și au semănat țarine și au sădit vii
Și au strâns belșug de roade,
Și i-a binecuvântat pe ei [Domnul] și s-au înmulțit foarte
Și vitele lor nu le-a împuținat.

Psalmul 106, 37-38

28. Cartofi la cuptor

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg cartofi
3 căței usturoi
200 ml ulei de măsline
sare, boia dulce, oregano, piper negru, chimen, foi de dafin

Se curăță, se spală şi se taie cartofii felii, pe lung. Se aşază în tava cuptorului şi se adaugă usturoiul tăiat mărunt, uleiul, sarea, toate condimentele, precum şi foile de dafin. Se amestecă bine cu mâinile, în aşa fel încât uleiul şi condimentele să se distribuie în mod uniform peste toți cartofii.

În continuare, adăugăm un pahar cu apă (apa se toarnă, cu multă atenție, într-o margine a tăvii, ca să nu se spele condimentele de pe cartofi). Imediat după aceea, se dă tava la cuptor, pe care l-am încins dinainte la 250°C. Atunci când cartofii încep să se rumenească uşor, se reduce temperatura la 180° şi se lasă cartofii în cuptor pentru încă 45 minute, să se coacă încet.

De notat că orice cuptor are calitățile şi defectele sale. Sau anumite probleme. Ar fi bine, prin urmare, să fiți în bune relații cu propriul cuptor şi să-i cunoaşteți neputințele.

PROVERB:

Varul cu cântarul, piperul cu dramul.

Dar pe poporul Tău l-ai hrănit cu hrana îngerească şi i-ai trimis din cer pâine gata, fără de osteneală.

Cartea Înțelepciunii lui Solomon 16, 20

29. Cartofi cu lămâie la cuptor

Ingrediente (pentru 7-8 porții):

1,5 kg cartofi
200 ml ulei de măsline
sare, oregano, piper negru
4 frunze de dafin
3 lămâi

Se curăță, se spală şi se taie cartofii felii, pe lung. ATENȚIE! Nu-i spălăm din nou după tăiere, pentru că astfel se pierde, fără rost, amidonul. Se aşază în tava cuptorului şi se adaugă sarea, uleiul, oregano, piperul şi frunzele de dafin. Se amestecă cu mâinile, pentru ca mirodeniile şi condimentele să se distribuie uniform şi să acopere toți cartofii.

Cartofii se distribuie pe toată suprafața tăvii. Se adaugă un pahar cu apă, pe care o turnăm într-un colț al tăvii, ca să nu se spele condimentele de pe cartofi. Am aprins dinainte cuptorul si am fixat temperatura la 250°C, aşa încât, atunci când dăm tava la cuptor, să fie deja încins. Când cartofii încep să se rumenească uşor, reducem temperatura la 180°C şi lăsăm cartofii în cuptor pentru încă 45 de minute. La sfârşit, cu două minute înainte de a opri cuptorul, se toarnă peste cartofi zeama de lămâie.

PROVERB

Mai bine cartofi bine prăjiți, decât curcan prost gătit.

Să faci rugăciuni după masă, mulțumind pentru câte ți-a dat Domnul, şi cerere pentru cele dinainte promise.

Vasile cel Mare, *Către Grigorie, Epistola VI*

30. Vinete la tavă

Ingrediente (pentru 8 porții):

7-8 vinete
4 cepe, 4-5 căței usturoi
200 ml ulei de măsline
7-8 roșii coapte
1 legătură mică de mentă
1 legătură mică de pătrunjel
sare, oregano, chimen, boia dulce, piper negru

Se taie cozile vinetelor și se curăță de coajă pe lung, în fâșii. Astfel vom obține vinete colorate în alb și negru, cu patru benzi albe și patru negre. Se procedează în acest fel pentru ca mâncarea să fie mai dulce.

În continuare, se taie vinetele în patru, pe lung și apoi fiecare dintre aceste bucăți se taie pe verticală în bucăți de aproximativ doi centimetri. Se spală bine, se sărează cu sare semigrunjoasă și se așază în strecurătoare la scurs, vreme de 3-4 ore. În acest fel își vor lua sare și vor avea timp să se scurgă de zeama lor amăruie. Când vine vremea să le gătim, le spălăm din nou și le punem din nou la scurs în strecurătoare.

Se taie ceapa mărunt și se pune în tavă împreună cu uleiul și usturoiul și se lasă la călit la foc mic, până când se rumenesc ușor. Se adaugă, apoi, vinetele și se amestecă toate ingredientele vreme de 2-3 minute. Se completează cu două pahare cu apă și se mărește flacăra. După 20 de minute de când mâncarea a dat în fiert adăugăm roșiile trecute prin blender. Imediat după aceea, se adaugă condimentele și mirodeniile, cu excepția sării. Presărăm, de asemenea, pătrunjelul și menta, tocate mărunt. Se gustă mâncarea pentru a vedea dacă mai e nevoie de sare, deoarece sarea pe care și-au luat-o vinetele s-ar putea să fie de ajuns. Lăsăm, apoi, mâncarea la foc mic pentru alte 40 minute, mișcând energic tava, din când în când, pentru ca mâncarea să nu se prindă. Vinetele noastre vor fi delicioase.

PROVERB
Cine coace rău, face pâine strâmbă.

31. Vinete la cuptor (imám baildí)

Ingrediente (pentru 10 porții):

10 vinete mari
6-7 cepe uscate
250 ml ulei de măsline
5-6 căței de usturoi
8-10 roșii proaspete și bine coapte
10 frunze de mentă verde
1 legătură mică de pătrunjel, câteva frunze de busuioc
sare, boia dulce, piper negru, chimen

Se curăță vinetele după procedeul pe care l-am descris în rețeta precedentă. Se taie, apoi, mijlocul vinetelor pe lung, în cruce, lăsând ambele capete întregi (cam 2 cm în fiecare parte), pentru ca vânăta să nu se desfacă în patru.

Se sărează cu sare semigrunjoasă și se lasă la scurs în strecurătoare, pentru 3-4 ore. Când vine vremea să le gătim, le spălăm din nou, pentru a îndepărta sarea care prisosește și le lăsăm din nou la scurs în strecurătoare. De ce? Există un motiv întemeiat, pe care-l veți înțelege în continuare.

Se pune în tigaie mult ulei și, îndată ce se încinge, se adaugă vinetele și se lasă la prăjit, întorcându-le pe-o parte și pe alta, așa încât să se rumenească uniform. Dacă nu le-am fi lăsat la scurs, apa rămasă de la spălat și cea pe care o conțin ne-ar fi provocat probleme la prăjit. Se iau din tigaie cu o spumieră și se aranjază în ordine, pe rânduri, în tavă.

Se toacă mărunt ceapa și usturoiul și se călesc Când se rumenesc, se adaugă un pahar cu apă și roșiile trecute prin blender precum și toate condimentele și se întețește focul. Se lasă să dea în fiert și, apoi, cu o lingură adâncă, se adaugă acest amestec în tavă, deasupra vinetelor, distribuindu-l în mod uniform. Se presară, apoi, pătrunjelul, menta și busuiocul, toate tocate mărunt și se dă tava la cuptor, pe care l-am încins, în prealabil, la 250°C.

PROVERB
Oala acoperită nimic nu pătimește.

32. Stufat de dovlecei cu ştir[4]

Ingrediente (pentru 6 porţii):

500 g ştir
500 g dovlecei
4 cepe uscate
1 legătură mică de mărar
1 legătură mică de pătrunjel
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru
2 lămâi

Se alege ştirul şi se spală. Dovleceii trebuie să fie mici (de aproximativ 7-10 cm lungime şi 2 cm diametru). Dacă nu găsim dovlecei mici, putem folosi şi dovlecei de dimensiuni mai mari, tăiaţi rondele.

Se curăţă, se spală şi se toacă mărunt ceapa şi se călește într-o tavă. Îndată ce se rumenește puţin, se adăugă şi dovleceii şi ştirul şi se amestecă bine.

În continuare, se adaugă o jumătate de litru de apă şi sare. Se acoperă tava şi se dă focul tare. După aproximativ o jumătate de oră, se adaugă plantele aromatice şi piperul. Se micşorează flacăra la minim şi se mai lasă la foc timp de 20 minute. Chiar înainte de a lua mâncarea de pe foc, se toarnă deasupra zeama de la cele 2 lămâi.

PROVERBE

- *Dovleac îl numeau şi aşa îl şi găteau.*
- *Dovlecei cu oregano. (Se spune despre cineva care vorbeşte prostii, neghiobii.)*
- *Dovlecei pe grindă. (Se spune despre cuvinte sau fapte prosteşti.)*
- *Rău dovleacul, rea şi sămânţa.*
- *Vremea vinde varza, vremea dovleceii.*

4. Vezi nota de la reţeta *Obladă prăjită cu salată de dovlecei şi ştir.*

33. Musaca de dulce

PARTEA I

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

1,5 kg cartofi, 7 vinete
5 cepe potrivite, 4 căței de usturoi
1,5 kg roșii proaspete, 250 g pesmet
250 g parmezan[5] ras
sare, praf de scorțișoară, praf de chimen, piper negru
ulei de măsline

Curățăm cartofii și vinetele, le spălăm și le tăiem felii. Așezăm feliile de vinete într-o strecurătoare, pentru cel puțin o oră, după ce le-am sărat în prealabil. Prăjim mai întâi cartofii și apoi vinetele.

Curățăm ceapa și usturoiul, le tocăm mărunt și le călim într-o cratiță. Când încep să se rumenească, adaugăm roșiile trecute prin blender. Se lasă la fiert timp de 15 minute, se adaugă mirodeniile și se oprește focul.

Ne întoarcem la tava noastră. Așezăm un rând de cartofi și întindem deasupra un strat din amestecul pregătit înainte. Adăugăm puțin pesmet și puțin cașcaval. Așezăm, apoi, un strat de vinete. Repetăm procedura: așezăm un rând de cartofi, întindem umplutura, presărăm pesmet și parmezan și deasupra vinete, apoi iar umplutură, pesmet, parmezan. Drămuim ingredientele ca să ne ajungă pentru două rânduri de cartofi, două de vinete și patru straturi de pesmet, parmezan și umplutură.

PARTEA A II-A

Ingrediente pentru sos-cremă (sos bechamel):

250 g făină
200 ml ulei
5 ouă, 2 pahare lapte
1 jumătate de linguriță de nucșoară măcinată

5. În greacă, κεφαλοτύρι (*kefalotýri*), brânză foarte tare, sărată, din lapte de oaie sau/și de capră și vacă (n. trad.).

SOSUL: Turnăm uleiul într-o cratiță și-l punem la încălzit la foc mic. Turnăm făina puțin câte puțin și amestecăm continuu, cu o lingură de lemn, până începe să se rumenească. Adăugăm laptele și ouăle, pe care le-am bătut separat, și amestecăm în continuare, până când amestecul începe să se lege. Luăm cratița de pe foc și adăugăm nucșoara.

Întindem sosul pe toată suprafața tăvii, în așa fel încât să se distribuie peste tot uniform. Se dă tava la cuptor, la 180°C. Într-o jumătate de oră va fi gata. E indicat să așteptăm să se răcească puțin, căci, altfel, nu se va tăia bine.

Putem să preparăm musacaua și fără umplutură, adică numai cu pesmet și parmezan și să o acoperim cu sos bechamel.

PROVERB

Pâinea de astăzi e mai bună decât plăcinta de mâine.

DESPRE HAGI-ILIE

În așezarea de la Anemómylos a Mănăstirii Filotheu, ascultarea de lucrător la vie o îndeplinea un oarecare bătrân pe nume Hagi-Ilie, om simplu și sporit în virtuți. Avea pe frunte o mare aluniță, fapt care dădea prilej celor care-l vedeau să-l necăjească. Odată, mâhnit din pricina tachinărilor, întorcându-se în via sa, se duse la icoana Sfântului Nicolae, în fața căreia aprindea și candelă, fiindcă paraclis nu exista pe-acolo, și cu voce ridicată îi spuse Sfântului:

— Nu mai pot răbda supărările din partea părinților. Vreau să mă faci bine! De atâția ani îți aprind candela... Să faci chiar acum o minune!

Îndată, chiar în acea clipă, alunița dispăru. Când urcă Duminică la Liturghie, la mănăstire, părinții fură foarte uimiți să observe schimbarea pe care o suferise înfățișarea sa. Îl întrebară, deci, pe Hagi-Ilie ce s-a întâmplat, iar acesta răspunse simplu:

— Nu mai mai puteam suferi supărările pe care mi le făceați și l-am rugat pe bunicul căruia îi aprind candela și a luat semnul de pe mine.

(Această istorie mi-a fost povestită mie, Epifanie Milopotamitul, de către cuviosul Gheron Evdochim Filotheitul)

34. Musaca

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

1,5 kg cartofi, 7 vinete
8-9 cepe potrivite
5 căței usturoi, 2 kg roșii proaspete
300 g pesmet
sare, praf de scorțișoară, praf de chimen, piper negru
250-300 ml ulei

Pregătirea este identică cu cea din rețeta precedentă (*Musaca de dulce*), cu diferența că aici nu folosim nici sos bechamel, nici parmezan. Din această pricină, vom avea mai multe ingrediente pentru umplutură.

Prăjim cartofii și vinetele și pregătim umplutura după cum am arătat mai înainte (v. rețeta precedentă). Aranjăm totul frumos în tavă și avem grijă să păstrăm mai multă umplutură pentru ultimul strat, deoarece nu vom avea sos bechamel ca în rețeta precedentă. În ceea ce privește coacerea la cuptor, urmăm aceleași indicații ca în rețeta de dinainte.

PROVERB

De n-ai mai avea piper, te-aș vedea cum ai găti...

Să aveți o oră anume pentru hrănire, aceeași în orice perioadă a anului, aceeași din cele douăzeci și patru de ore ale zilei și-ale nopții, în așa fel încât trupul să fie pregătit să consume această hrană.

Sfântul Vasile cel Mare, *Epistola VI*

35. Iahnie de conopidă

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 conopidă potrivită (de 1,5 kg)
4 cepe, 3 căței de usturoi
2 linguri pastă de tomate
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru, chimen, boia dulce, pătrunjel
1 bucată de lemn de scorțișoară

Se curăță și se taie conopida în bucăți egale, cu lungimea de 12-15 cm și se spală. Se curăță ceapa și usturoiul, se taie mărunt și se călesc într-o tavă, la foc mic. De îndată ce încep să se rumenească, se adaugă și bucățile de conopidă, apoi se toarnă un litru de apă și se mărește flacăra.

Se rărește pasta de tomate cu puțină apă și se adaugă în tavă împreună cu sarea și condimentele. Se acoperă cu capacul și se lasă la fiert vreme de aproximativ 45 minute.

În continuare, se micșorează flacăra și se mai lasă mâncarea la fiert pentru alte 20 minute, până se evaporă zeama și apoi se adaugă pătrunjelul tocat mărunt. După câteva momente mâncarea noastră va fi gata.

PROVERB

Într-un loc ne fierb ierburile, într-altul ne dau plăcinta.

De nu poți dormi, ierburi tămăduitoare, lăptoase, mănâncă
Și vei dormi fără grijă somnul lui Baruh.
Două luni nu te trezi,
Și te vei simți alt om.

Stihuri călugărești

36. Praz la tavă

Ingrediente (pentru 6 porții):

8 fire de praz potrivite
4 cepe
4-5 căței de usturoi
1 țelină, cu tot cu frunze
sare, piper negru
200 ml ulei
3 lămâi

Curățăm prazul de foaia de deasupra și de rădăcini și tăiem frunzele verzi. Îl tăiem rondele, cu dimensiunea de 2-3 cm și-l spălăm. Curățăm ceapa și usturoiul, le tocăm mărunt și le călim la foc mic. Îndată ce încep să se rumenească ușor, adăugăm și prazul și amestecăm bine, apoi turnăm un sfert de litru de apă, presărăm sarea, acoperim tava și mărim flacăra.

În același timp, curățăm țelina și o tăiem bucățele. Tăiem și frunzele de țelină și le spălăm. Adăugăm în mâncare rădăcina și frunzele de țelină și amestecăm. După 45 de minute, micșorăm flacăra și mișcăm energic tava, ca să nu se lipească mâncarea.

Cu două minute înainte de a lua tava de pe foc, adăugăm piperul și zeama de lămâie.

PROVERB

Zeamă-n zeamă nu intră.

Duminica, începem cu dovlecei,
Lunea avem fasole cu lămâie.
Marțea, praz cu țelină, iar miercurea,
Bobul cel hrănitor, cu oregano
Joia, terci de grâu cu ierburi grase,
Vinerea, supă de orz și burta mai mult goală.
Sâmbăta, la parastas,
Avem cod de Malta,
Iar seara, andive fierte
Sau, dacă se-ntâmplă, varză, ca să nu se-ngreuneze stomacul.

Stihuri călugărești

37. Praz cu orez

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

3 fire potrivite de praz, 3 cepe
200 ml ulei de măsline
250 g orez cu bob rotund
1 lingură de pastă de tomate
sare, piper negru, 1 lingură de boia dulce, frunze de țelină
lămâie (opțional)

Se curăță prazul şi se taie, după indicațiile din rețeta precedentă. Se curăță ceapa, se toacă şi se călește în tavă, la foc mic. Îndată ce se rumenește uşor, se adaugă prazul, un litru de apă şi sarea.

Se lasă prazul la fiert pentru aproximativ 40 de minute. Între timp, se spală orezul şi frunzele de țelină şi, după cele 40 de minute, se adaugă în tavă şi se amestecă bine. După alte 15 minute, adăugăm pasta de tomate şi condimentele. Trebuie să amestecăm continuu în mâncare, ca să nu se lipească. Posibil să fie nevoie să mai adăugăm puțină apă.

E indicat să luăm tava de pe foc mai repede şi să lăsăm, apoi, orezul să absoarbă zeama, dacă este cazul. Atunci se adaugă şi zeama de lămâie.

PROVERB

Din legume nespălate nu iese salată bună.

[...] îmi voi lua înapoi grâul la vremea lui şi vinul la timpul lui.

Osea 2, 11

38. Varză cu orez

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 varză de 600-700 g
4 cepe
250 gr orez cu bob rotund
1 lingură de pastă de tomate
sare, o linguriță de paprika, piper negru, chimen
200 ml ulei, puțină zeamă de lămâie

Se îndepărtează frunzele exterioare şi se taie varza în bucăți mari. Se călește ceapa şi, când se rumenește, se adaugă în tavă varza şi se amestecă cu ceapa şi uleiul.

Se adaugă un litru de apă şi sarea, se acoperă tava şi se mărește flacăra. După o jumătate de oră, adăugăm şi orezul, pe care, în prealabil, l-am spălat şi l-am lăsat puțin la înmuiat. După un sfert de oră se adaugă şi pasta de tomate precum şi condimentele. Se mai lasă mâncarea la fiert încă puțin, amestecând continuu. Luăm tava de la foc mai devreme şi o lăsăm acoperită, pentru ca orezul să absoarbă zeama. Atunci turnăm sucul de lămâie şi amestecăm din nou.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

PROVERBE

Bălegarul şi apa fac varza bună.

Cine are mult piper pune şi în varză.

Scump la varză, ieftin la brocoli. (Scump la tărâțe, ieftin la făină)

Când n-o fi apă, oi vedea eu varza voastră.

Pâine nu avem, dar cumpărăm varză.

Unii taie varza, alții o gătesc.

[...] *Căci pomii dau roadele lor; smochinul şi vița de vie vor fi plini de roade. Şi voi, locuitori ai Sionului, bucurați-vă şi vă veseliți în Domnul Dumnezeul vostru.*

Ioil 2, 22-23

39. Spanac cu orez

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 kg de spanac, 4 cepe
200 ml ulei, sare
250 gr orez cu bob rotund
piper negru, 2 lămâi
1 legătură mică de pătrunjel

Se alege şi se curăță spanacul şi apoi se taie în trei sau în patru. Se spală foarte bine, deoarece, de obicei, are mult pământ. Se toacă şi se călește ceapa la foc mic, după care se adaugă spanacul şi se amestecă bine. Se toarnă un sfert de litru de apă, se presară sarea, se acoperă tava şi se mărește flacăra. Se amestecă din nou, după puțină vreme. După aproximativ 20 minute de fierbere, se adaugă orezul, în prealabil spălat şi lăsat la înmuiat. Se amestecă din nou, pentru omogenizare, apoi se adaugă piperul şi mirodeniile.

După un sfert de oră se ia tava de pe foc şi se lasă deoparte, pentru ca orezul să absoarbă toată zeama. Se adaugă şi zeama de lămâie şi suntem gata. Poftă bună!

PROVERB

Burtă goală, față neruşinată.

Masa întinsă înainte-ți plăcut miros [aduce] nărilor; prietenosul pământ oferă tuturor darurile sale simple, căci noi te-am creat şi te hrănim cu bucurie.

Grigorie de Nazianz, *Sufletului său*, 112-118

40. Roşii cu orez

Ingrediente (pentru 4 porţii):

500 g orez cu bobul lung
5 roşii coapte, 2 cepe
180 ml ulei de măsline
sare, piper negru

Se călește ceapa la foc mic și, în paralel, se decojesc roșiile și se dau pe răzătoare (sau se trec prin blender). Îndată ce se rumenește ceapa, adăugăm roșiile și înteţim focul. Când începe să fiarbă conținutul, se adaugă puțină apă. E nevoie de atenție, deoarece trebuie să estimăm corect cantitatea de orez, sosul de roșii și apa adăugată. Raportul lichid-orez trebuie să fie de 1 la 2,5. Merită să amintim faptul că orezul cu bob lung ajută în felul său pentru ca mâncarea să iasă mai gustoasă.

Când a fiert sosul îndeajuns, se adaugă orezul pe care, în prealabil, l-am spălat și l-am lăsat la înmuiat vreme de 10 minute. Amestecăm bine și presărăm sarea și piperul. După 8-10 minute, se ia tava de pe foc. Aceasta depinde, însă, de cât de puternic a fost focul.

Foarte important este să încercăm un bob de orez, să vedem dacă mai are încă un pic de fermitate. În cazul în care nu este complet moale, putem lua tava de la foc.

Tragem tava deoparte, amestecăm și apoi acoperim tava cu hârtie de bucătărie sau cu un prosop curat și deasupra așezăm capacul. După 15-20 de minute toată zeama va fi absorbită de orez, iar mâncarea va fi gata de servit și deosebit de gustoasă.

Acest fel de mâncare se poate prepara și fără ulei. *

PROVERB

Ridichea se cultivă cu meşteşug, căci nu creşte oriunde.

Ai făcut bine poporului tău, după pofta lui, gust străin, hrană i-ai pregătit.

Cartea Înțelepciunii lui Solomon 16, 2 (după *Septuaginta*)

41. Ardei şi roşii umplute

Ingrediente (pentru 10-12 porţii):

1 kg de orez cu bob scurt
1 vânătă, 12 roşii coapte, 12 ardei graşi mari
5 cepe, 4 căţei de usturoi
1 legătură de pătrunjel, 10-12 frunze de mentă
350-400 ml ulei
piper măcinat, chimen măcinat, ienibahar măcinat

Pentru început, se spală foarte bine roşiile şi ardeii. Cu un cuţit bine ascuţit se taie roşiile în partea de sus, creând un capac. Cu o linguriţă, se scoate interiorul roşiilor, cu atenţie, în aşa fel încât să nu se găurească partea din exterior. Se vor obţine, astfel, 12 cuibuşoare de toată frumuseţea, acoperite cu capac. Pulpa roşiilor se păstrează într-un castron mic. În acelaşi fel vom proceda şi cu ardeii, îndepărtând seminţele. Se aşază, apoi, într-o tavă, rânduri-rânduri, roşiile şi ardeii în poziţie verticală. În acest fel vom şti de la început dacă în tava pe care o vom folosi încap toate roşiile şi toţi ardeii.

În continuare, se curăţă ceapa, se spală, se taie şi se căleşte (în numai 200 din cei 350-400 ml de ulei câţi avem la dispoziţie) împreună cu seminţele şi interiorul ardeilor, dat pe răzătoare sau trecut prin blender. Se dau pe răzătoare şi vânăta şi usturoiul şi se adaugă în cratiţă la călit, împreună cu ceapa, seminţele şi interiorul ardeilor.

Se spală orezul şi se adaugă în cratiţa în care am călit celelalte ingrediente. Imediat după aceea, se adaugă şi pulpa de roşii, trecută, de asemenea, prin blender sau dată pe răzătoare şi se amestecă bine totul. Se presară sarea şi condimentele, alături de pătrunjelul şi menta tocate mărunt şi se amestecă din nou.

Umplutura este gata. Cu o lingură începem să umplem roşiile şi ardeii. Va trebui să ţinem seama de trei aspecte:

a. Nu vom umple până sus ardeii şi roşiile, deoarece orezul se umflă la fiert şi se vor sparge.
b. Punem fiecare căpăcel la locul său.
c. Îndată ce am umplut un ardei sau o roşie, o vom aşeza în tavă cu capacul în jos. Se procedează în acest fel din două motive: pe de-o parte, orezul va absorbi atâta apă câtă îi trebuie, iar, pe de alta, tava va arăta mai bine, din moment ce, în această poziţie, ardeii şi roşiile vor avea mai multă stabilitate.

După ce am umplut toate roşiile şi toţi ardeii, turnăm în tavă şi uleiul rămas, de aşa manieră încât să ajungă să peste toţi ardeii şi toate roşiile. Se presară, apoi, sarea şi se completează cu 1-1,5l de apă şi se aşază tava în cuptorul încălzit în prealabil la 250°C, pentru aproximativ o oră. E indicat să fim un pic atenţi cu apa şi să nu o turnăm pe toată în tavă, încă de la început, ci să completăm pe parcurs, dacă este cazul.

PROVERB

Nu toate mâncărurile sunt la fel în gura oricui.

Sfântul Atanasie Athonitul era înalt de statură, bine făcut şi atât de puternic, încât trăgea singur trunchiuri mari de copaci, legate cu sfoară, în vremea când s-a construit Sfânta şi Preacinstita Mănăstire a Marii Lavre, chiar de către acelaşi, ca egumen, şi de către alţi fraţi.

La trapeză, Cuviosul a observat odată că unul dintre fraţi îl urmărea dojenitor, din pricină că, pe când ceilalţi monahi mâncau o porţie de mâncare, starețul consuma două porţii. Într-o zi, Cuviosul l-a chemat pe monahul cu pricina să şadă lângă el la masă şi a cerut trapezarului să aducă o porţie din mâncarea zilei. În continuare, comandă şi o a doua porţie, şi o a treia şi o a patra. Şi, în timp ce Cuviosul consuma porţie după porţie, ajungând până la şapte, monahul n-o terminase, încă, nici pe a patra.

– Vezi, frate, i-a spus atunci egumenul, mâncând două porţii, eu mă înfrânez. Căci aş putea să ajung şi la douăsprezece şi să nu mă opresc la şapte, aşa cum am făcut acum. În timp ce tu nu ai putut s-o termini nici măcar pe a patra...

42. Bame

Ingrediente (pentru 6 porții):

1,5 kg bame, 5-6 roșii coapte
5 cepe, 4-5 căței de usturoi
300-400 ml ulei de măsline
sare, piper negru măcinat, oțet
1 legătură mică de pătrunjel

Curățăm bamele, una câte una, tăindu-le codițele, în așa fel încât să îndepărtăm numai partea tare. Nu trebuie să tăiem mai mult, deoarece vom aveam probleme când le vom găti: bamele vor lăsa mult din sucul lor vâscos.

Nu trebuie să ne îngrijorăm dacă, atunci când le cumpărăm, vom găsi bame aproape ofilite. Trebuie doar să fim atenți să nu fie culese de mai mult de trei-patru zile.

După ce le îndepărtăm codițele și le spălăm bine, punem bamele într-un castron cu trei litri-trei litri jumătate de apă, o jumătate de litru de oțet și două linguri de sare. Amestecăm bine și lăsăm bamele în acest amestec pentru aproximativ o oră. După aceea le așezăm în strecurătoare, la scurs, fără să le mai spălăm.

Într-o tavă călim ceapa tocată mărunt și, când se rumenește ușor, adăugăm și usturoiul tăiat feliuțe. Imediat după aceea, adăugăm și bamele și amestecăm bine.

Dăm roșiile pe răzătoare și turnăm sucul obținut în tavă. E posibil să fie nevoie să adăugăm și un pahar cu apă. Se lasă mâncarea la fiert, la foc mic. Tava trebuie să fie acoperită. Acum nu mai amestecăm, ci mișcăm energic tava, la intervale regulate.

După 45 minute se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și piperul. Gustăm și, dacă e nevoie, mai adăugăm sare. Se mai lasă la fiert, cu flacăra la minim, până când se evaporă toată zeama și rămân numai bamele și uleiul.

PROVERB

Mâncarea de duminică e dulce ca mierea.

43. Iahnie de bame cu cartofi

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g bame, 500 g cartofi
5 roșii proaspete, 4 cepe, 5 căței de usturoi
250 ml ulei de măsline
sare, piper negru, oțet
1 legătură mică de pătrunjel

Se curăță bamele după același procedeu pe care l-am descris în rețeta precedentă și se lasă în apă cu sare și oțet câtă vreme pregătim celelalte ingrediente.

Se curăță cartofii și și se taie felii mari. Se curăță ceapa și se toacă mărunt. De asemenea, se curăță usturoiul și se taie feliuțe. Se călește ceapa la foc mic și, când s-a rumenit ușor, se adaugă usturoiul, bamele și cartofii și f se amestecă bine totul.

Se toarnă o jumătate de litru de apă. După ce mâncarea dă în fiert, se adaugă roșiile date pe răzătoare. Se presară sarea, pătrunjelul și piperul. Se lasă mâncarea la fiert, la foc mic, până ce se evaporă toată zeama și rămâne numai uleiul. Atunci cartofii și bamele noastre sunt gata.

PROVERB

Și de-ar avea măgarul voce, tot nu ar fi huiduit ca psalt.

Și a spus Domnul Dumnezeu: „Ia paharul cu vinul acesta curat din mâinile mele și dă să bea din el tuturor popoarelor".

Ieremia 32, 1 (după *Septuaginta*)

44. Paste orzişor cu sos de roşii (ghiveci grecesc)

Ingrediente (pentru 6 porţii):

500 g paste făinoase orzişor
2 cepe, 3 căţei de usturoi
2 linguri pastă de tomate
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru

Se curăţă ceapa şi usturoiul, se toacă mărunt. şi se călesc la foc mic. Se toarnă, apoi, în tavă doi litri de apă şi, când apa începe să fiarbă, se micşorează flacăra. Atunci se adaugă în tavă orzişorul şi se amestecă bine. După ce dă în fiert, se adaugă pasta de tomate, rărită în puţină apă, sarea şi piperul. Se separă orzişorul şi se pune într-un pirex, pe care-l dăm la cuptor timp de 20 minute, la 180° C. Cuptorul trebuie să fie încălzit dinainte.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

PROVERB

Pofta fără măsură strică stomacul.

DESPRE GHERONDA SAVA FILOTHEITUL:

Acest Gheronda era simplu până la naivitate, după cum mi l-a descris foarte bine Gheronda Paisie, ajutorul său (îl primise în schima mică şi-i schimbase numele, din Averchie, în Paisie).

Vreme de mulţi ani Gheronda Sava se îngrijise de Aşezământul Panagoúda, în locul în care, înainte de construirea paraclisului, era peştera în care se nevoise Sfântul Dometie, făcătorul de minuni, împreună cu ajutorul său, Cuviosul Damian Martirul.

Povestea Gheronda Sava că de multe ori simţise mireasma sfintelor moaşte, în acel loc, şi presupusese că acolo se găseau moaştele Sfântului Dometie, despre care nimeni nu ştia unde sunt îngropate.

Cu puţin înainte de moartea lui Gheronda Sava, se strânseseră în camera sa destul de mulţi părinţi, îndureraţi din pricină că, după cum arătau toate semnele, acesta urma să-i părăsească. Gheronda era sporit în virtuţi, iar ei îl aveau de mângâiere, mai ales că în ultimii ani, numărul monahilor era în scădere în Mănăstire, căci tineri nu veneau, iar bătrânii se duceau, încet-încet. Bătrânul, înţelegând durerea lor, le-a spus următoarele cuvinte:

– Părinților, nu fiți triști. Glykofilousa[6] *are grijă de mănăstirea sa. În 1973 mănăstirea va fi ocupată de o nouă aripă.*

Acestea se întâmplau în 1970.

Părinții aflați de față nu au înțeles spusele sale și nici nu le-au dat mare importanță. La trei ani după aceea, la începutul lui ianuarie 1973, în urma înțelegerii cu vechii filotheiți, s-a închinoviat în Mănăstire un Gheronda împreună cu ucenicii săi, iar la începutul lui octombrie a avut loc trecerea oficială de la viața idioritmică, la cea chinovială. Aceasta era aripa despre care Duhul Sfânt vorbise prin gura fericitului Gheronda Sava.

(Această istorie mi-a fost povestită mie, Epifanie Mylopotamitul, de către fericitul Evdókimos Filotheitul)

6. *Glykofilousa* (Dulcea sărutare) este icoana făcătoare de minuni a Maicii Domnului, de la Mănăstirea athonită Filotheou (n.trad.).

45. Paste cu sos

Ingrediente (pentru 5 porții):

500 g paste subțiri
2 cepe, 3 căței usturoi
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru, lemn de scorțișoară, chimen, 2 foi de dafin
2 linguri de pastă de tomate (sau 3-6 roșii coapte)

Se fierb pastele în apă cu sare. Timpul de fierbere depinde de cât de moi vrem să fie și de cât de repede le vom servi. De obicei, 8-10 minute sunt de ajuns pentru ca pastele să fiarbă suficient și să fie deosebit de gustoase.

Câtă vreme fierb pastele, se pregătește sosul. Se curăță și se taie mărunt ceapa și usturoiul, apoi se pun în tavă cu ulei și sare și se lasă la călit la foc mic. Se rărește pasta de tomate și se adaugă în tavă împreună cu mirodeniile și un pahar cu apă. Când sosul începe să se îngroașe, e gata. Dacă în loc de pastă de tomate folosim roșii proaspete, le vom trece prin blender și nu vom mai adăuga apă. În schimb, va fi nevoie de mai mult timp ca să se lege sosul.

Se scurg pastele, se așază într-un castron și se adaugă sosul. Se amestecă bine și se servesc imediat. Pastele se mănâncă calde (dacă e posibil, fierbinți). Dacă doriți, puteți rade deasupra parmezan.

Notă:

Pastele se gătesc în foarte multe feluri și diferența dintre diversele moduri de preparare sunt legate de ceea ce adăugăm sau nu în sos. În Sfântul Munte, pastele se pregătesc, de obicei, așa cum am arătat mai sus, iar explicația este simplă. Se gătește în cantități mari, posturile sunt multe iar în timpul postului nu se pot folosi ingrediente precum laptele, brânza sau ouăle și, pe lângă toate acestea, monahii nu mănâncă carne. În ultimii ani, în anumite mănăstiri, în afara Sfântului Munte, monahii folosesc soia ca înlocuitor pentru carne (nu toți, din fericire!) și la prepararea așa-numitei *pastítsio* (plăcintă cu paste și carne sau soia) etc.

Odată, avva Xanthias a mers într-un sat. Îndată ce a ajuns, locuitorii, văzându-l obosit din pricina îndelungatului său trai ascetic, i-au adus să bea puțin vin. Alții, aflând despre sosirea sa, au adus un demonizat ca să-l exorcizeze. Atunci, demonul, prin gura demonizatului, a început să-l ia în râs pe Gheronda, zicând:

— La acest băutor de vin m-ați adus?

Gheronda n-a vrut să scoată demonul imediat. Iar cât despre batjocoriri îi zise demonului:

— Eu cred în Hristos și până să termin vinul pe care-l am în pahar, tu vei fi plecat.

Gheronda a băut încet vinul și, înainte de a-l termina, demonul a început să strige:

— Mă arde! Mă arde!

Și, cu Harul lui Hristos, a ieșit și a plecat.

Din *Pateric*

46. Iahnie de verdețuri (tsigaridia)

Ingrediente (pentru 6 porții):

3 fire de praz, 500 g spanac
puțină cicoare sălbatică, câteva frunze de sfeclă mangold
câteva sfecle albe, 3 legături mici ceapă verde
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel
1 legătură mică de țelină, 1 legătură mică de fenicul
250-300 ml ulei
sare, piper negru
sucul de la 4 lămâi

Se curăță prazul şi ceapa verde, se spală şi se toacă mărunt. Se curăță verdețurile şi se taie în aşa fel încât să aibă o lungime de 5-6 cm şi se spală cu multă atenție, deoarece, de obicei, au mult pământ.

Se pun ceapa şi prazul într-o tavă, se toarnă uleiul şi se lasă la călit până încep să se rumenească. Se adaugă, apoi, verdețurile şi se amestecă continuu, până când încep să se usuce. Trebuie lăsate la prăjit până când se rumenesc bine, de unde şi numele de frigărui (*tsigaridia*). După ce se rumenesc bine, se adaugă două pahare de apă şi sare şi se acoperă. Se lasă la fiert, la foc mare, vreme de 25 minute şi, după aceea, se adaugă plantele aromatice, tocate mărunt, precum şi piperul. Se amestecă şi se micşorează flacăra.

Se lasă la foc până când se evaporă toată zeama iar la sfârşit se adaugă sucul de lămâie.

PROVERB

Cine nu vrea cicoare, să mănânce ierburi.

Odihniți-vă sub acest copac şi vă voi aduce pâine şi veți mânca.

Facerea 18, 4-5

47. Supă de zarzavat

Ingrediente (pentru 6 porții):

250 g morcovi, 500 g cartofi, 3 ardei capia verzi
2 legături mici de ceapă verde, 1 praz, 1 țelină cu tot cu frunze
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel
250 ml ulei de măsline
sare, piper negru, chimen
zeama de la 3 lămâi

Se curăță și se spală bine toate legumele și se toacă.

ATENȚIE! Se toacă cu cuțitul și nu la blender, deoarece gustul este cu totul diferit, din pricină că blenderul nu le mărunțește pur și simplu, ci le pasează.

Cu excepția frunzelor de țelină, a pătrunjelului și a mărarului, toate celelalte legume se taie mărunt, în formă de cuburi.

Se pun trei litri de apă într-o cratiță și, când începe să fiarbă, se adaugă legumele. Se lasă la fiert până ce zeama începe să se îngroașe. Atunci se adaugă pătrunjelul și mărarul, tocate mărunt precum și toate mirodeniile. Se toarnă și uleiul. Se lasă să mai dea într-un fiert. Chiar înainte de a lua oala de pe foc, se adaugă și zeama de lămâie.

Supa noastră este foarte gustoasă se pregătește repede și simplu. În funcție de cât de groasă preferăm să fie, vom adăuga mai multă sau mai puțină apă în timpul fierberii.

Acest fel de mâncare de poate prepara și fără ulei. *

PROVERB

Celui ce postește, chiar și cea mai uscată pâine i se pare pandișpan.

Iar vinul veselește inima omului; Ca să veselească fața cu untdelemn și pâinea inima omului o întărește.

Psalmul 103, 16-17

48. Salată de cartofi

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg de cartofi
1 legătură de ceapă verde
1 jumătate de legătură de pătrunjel, 1 legătură mică de mărar
200 ml ulei
sare, oregano, piper negru
zeama de la 3 lămâi

Se spală cartofii și se pun la fiert, necurățați de coajă, pentru cel puțin 45 minute. După ce au fiert, se ia oala de pe foc (știm că e fiert atunci când, înțepat cu furculița, cartoful nu rămâne înfipt în ea) și se curăță cartofii de coajă.

Se taie în forma și la dimensiunea aleasă de fiecare. Se curăță ceapa, se spală și se taie mărunt, asemenea și mărarul și pătrunjelul.

Se pun toate ingredientele într-un castron, adică ceapa, cartofii, mărarul, pătrunjelul, oregano, sarea, piperul, uleiul și zeama de lămâie și se amestecă bine.

Salata noastră este gata. E bine să fie servită caldă.

PROVERB

Pentru cel înfometat, și cresonul e gustos.

Și le-a adus [Laban] pâine să mănânce.
Și a zis [Eliezer]: „Nu voi mânca până ce nu voi spune ceea ce am de spus".

Facerea 24, 33 (după *Septuaginta*)

49. Chiftele din icre

Ingrediente (pentru 8 porții):

7-8 fire de ceapă verde, 2-3 căței de usturoi
1 legătură mică mărar, 1 jumătate de legătură de pătrunjel
piper negru, chimen, oregano
250 g icre albe (se pot folosi și icre roșii, dacă nu avem albe)
NU se folosește sare
3 felii pâine uscată (sau pesmet)
1 ceașcă făină de calitate superioară
ulei pentru prăjit

Se înmoaie bine pâinea în apă, se scurge și se mărunțește cu degetele. Se curăță ceapa și usturoiul. Se toacă mărunt mărarul și pătrunjelul, după ce, în prealabil, le-am spălat bine.

Se pun toate ingredientele, adică icrele, ceapa, usturoiul, mărarul, pătrunjelul, condimentele și făina, într-un castron, se amestecă și se frământă așa cum se frământă aluatul. E posibil să fie nevoie să adăugăm puțină apă călduță.

Se modelează chiftelele și se prăjesc la foc mic, ca să se pătrundă și în interior.

PROVERB

Grădină neîngrădită, legume ioc.

Rugăciunea este vlăstarul bunătății și al nemâniei;
Rugăciunea este platoșa bucuriei și a mulțumirii;
Rugăciunea este pavăză împotriva tristeții și a deznădejdii.

Evagrie Ponticul

50. Salată de icre

Ingrediente (pentru 10 porții):

200 g icre
700-800 g cartofi
2 cepe
250 ml ulei
5-6 lămâi

Spălăm bine cartofii şi-i punem la fiert, cu tot cu coajă. Pentru a ne da seama dacă sunt fierți, îi înțepăm cu o furculiță şi, dacă furculița nu rămâne înfiptă în cartof, ci iese cu uşurință, atunci putem considera că sunt gata. Se curăță de coajă câtă vreme sunt încă fierbinți. Într-o piuliță mare din lemn se bat întâi icrele. Se adaugă, apoi, ceapa, în prealabil curățată şi dată pe răzătoare. Se bat, în continuare, icrele şi ceapa şi se adaugă, puțin câte puțin, cartofii. După ce am încorporat toți cartofii iar amestecul a devenit omogen, începem să amestecăm circular cu pisălogul şi adăugăm, puțin câte puțin, uleiul şi zeama de lămâie.

După ce am încorporat tot uleiul şi toată zeama de lămâie, continuăm să amestecăm circular, adăugând o jumătate de ceaşcă de apă călduță. Amestecăm în continuare, până când salata devine omogenă: atunci este gata.

Notă:

Nu se pune deloc sare, deoarece icrele sunt sărate. În loc de cartofi, se poate folosi pâine uscată, înmuiată în apă (uscată şi sfărâmată, în prealabil).

De asemenea, se găsesc pe piață icre albe de Suedia, mai puțin sărate, dar mai gustoase şi fără colorant roşu.

Dacă nu avem piuliță, putem amesteca salata de icre la blender.

PROVERB

Muştarul sălbatic este verdeață, nu buruiană.

51. Salată de vinete

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg vinete, 200 g miez de nucă
3-4 căței usturoi
pătrunjel tocat mărunt
150 ml ulei de măsline
sare grunjoasă, oțet

Se coc vinetele la cuptor pentru aproximativ o oră. Se pot coace şi pe grătar. În acest fel vor fi mult mai gustoase, dar va fi nevoie de mai mult efort din partea bucătarului.

După ce se coc, se curăță de coajă. Se curăță usturoiul şi se zdrobeşte într-o piuliță de lemn, împreună cu sarea. Când devine o cremă omogenă, asemănătoare alifiei, se adaugă vinetele şi se bat împreună. Când amestecul devine omogen, se adaugă miezul de nucă, măcinat în prealabil, precum şi uleiul, oțetul şi pătrunjelul şi se amestecă în continuare pentru încorporarea tuturor acestor ingrediente. Salata noastră este gata. Poftă bună!

PROVERB

Vinul şi copiii spun întotdeauna adevărul.

Mică este albina între zburătoare, dar rodul ei întrece orice dulceață.

Sirah 11, 3

52. Supă de tahíni

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 pahar (de apă) de orez cu bob scurt
4 lămâi
200 g tahíni
sare

Se fierbe orezul într-o oală cu apă în care am dizolvat și sarea. De îndată ce a fiert orezul, se ia oala de pe foc și se acoperă. Zeama de lămâie și *tahíni* se pun într-un castron și se amestecă bine cu o lingură din lemn. În curând vom obține o masă tare. Continuăm să amestecăm, adăugând cu un polonic, puțin câte puțin, zeama în care am fiert orezul, până când obținem un terci de consistență uniformă.

Se amestecă orezul și zeama și concomitent se adaugă terciul de *tahíni*, puțin câte puțin, ca să se lege. Se procedează la fel ca atunci când se prepară amestecul de ou cu lămâie.

Amestecul astfel obținut nu se mai dă la foc. Se gustă și, dacă e cazul, se adaugă sare și lămâie.

Notă: Supa de *tahíni* este de post, deoarece se pregătește fără ulei. Se poate înlocui orezul cu paste orzișor. De asemenea, putem adăuga și diverse verdețuri.

PROVERB:
Foamea face pâinea să pară dulce.

Hrana și educația cea bună, sănătoasă, firi bune plămădește.
Clement Alexandrinul, *Miscellanea* I, V 33

Părintele Gheórghios cârpind năvoade, în Kaliágra

Moluşte şi crustacee

Câteva cuvinte despre moluşte şi crustacee
(caracatiţe, sepii, crustacee şi moluşte în general)

Caracatiţe, sepii, calamari, creveţi, midii, stridii, scoici, melci etc., pe toate le întâlnim în bucătăriile mănăstirilor şi celorlalte aşezăminte monahale ale Sfântului Munte, în perioada postului, adică în Postul Mare, în Postul Sfinţilor Apostoli, al Adormirii Maicii Domnului şi al Naşterii Domnului. În Sfântul Munte se posteşte nici mai mult nici mai puţin decât două sute de zile pe an, poate şi mai mult. Din această pricină, monahii găsesc mereu noi moduri de a uşura greutatea postului sau de a introduce o variaţie în dieta zilnică. Toate acestea le procură în diverse moduri: de obicei le pescuiesc înşişi monahii, ori le cumpără de la pescari profesionişti sau de la diverse magazine din Sfântul Munte sau din afară. De asemenea, pot fi proaspete sau congelate. Trebuie să ştim, însă, câteva lucruri despre toate aceste vietăţi marine. Caracatiţele, de pildă, sunt de mai multe feluri: caracatiţa comună (*Octopus vulgaris*), caracatiţa cu braţe lungi (*Octopus macropus*)[8] şi *moschíos*, o varietate de caracatiţă comună, cu tentacule scurte şi un singur şir de ventuze. Caracatiţele sunt bune din septembrie până în iunie, după care tentaculele lor devin goale pe dinăuntru. *Octopus macropus* are tentacule scurte, care se termină brusc şi sunt uşor ondulate. Se poate spune că nu au o terminaţie regulată. *Moschíos* are tentaculele mult mai scurte, e de dimensiuni foarte mici şi nu atât de gustoasă precum caracatiţa comună. Comercianţii împart caracatiţele în categorii ţinând seama de greutate şi de grosimea tentaculelor şi, în funcţie de aceste criterii, stabilesc şi preţurile. De asemenea, caracatiţele sunt deschise şi închise la culoare şi, de obicei, cele închise la culoare sunt mai gustoase.

Şi caracatiţele congelate sunt bune. E suficient să verificăm cu atenţie data congelării, iar decongelarea să nu se facă forţat, în apă fierbinte, ci fără grabă, în mod natural.

Şi sepiile se găsesc pe piaţă, atât proaspete, cât şi îngheţate. Cele proaspete se vând cu tot cu cerneală şi trebuie să le cureţe cumpărătorul sau să ceară aceasta vânzătorului, bineînţeles, contra cost. Sepiile îngheţate sunt foarte curate, asemenea hârtiei albe. Personal prefer sepiile proaspete, chiar dacă la curăţarea cernelii se murdăresc mâinile şi se înnegresc unghiile. Sunt bucuros să suport aceste mici neplăceri, deoarece sepiile proaspete sunt mai gustoase, la fel şi mâncarea pe care o gătesc pentru cei pe care-i iubesc. După cum vedeţi, nu încetez să spun că arta culinară cere dragoste, iar cel câştigat este bucăta-

8. *Octopus macropus* este o specie de caracatiţă asemănătoare cu caracatiţa comună (*Octopus vulgaris*). Este un cefalopod nocturn, de pradă, cu un colorit roşiatic cu puncte albe fluorescente, mai mic în dimensiuni decât caracatiţa obişnuită, răspândit în Marea Mediterană şi Marea Caraibilor (n. trad.).

rul, care face această muncă din dragoste pentru semeni.

Același lucru se întâmplă și cu calamarii. Calmarul roșu (*Ommastrephes sagittatus*) e bine să fie pus la înghețat proaspăt, pentru 2-3 zile, altfel va fi foarte tare. De asemenea, nu uitați că există calamari întregi la conservă, în suc propriu, foarte gustoși.

În ce privește crustaceele, vă rog călduros să le consumați numai proaspete!

1. Caracatiță cu verdețuri

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
500 g spanac, 500 g frunze de sfeclă mangold, 500 g andive
1 legătură mică de ceapă verde, 3 fire de praz
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de fenicul, 1 legătură mică de țelină
250 ml ulei de măsline
3 cepe uscate, 5 lămâi
piper negru măcinat

Se spală, se fierbe și se taie caracatița în bucăți de 5-6 cm. Se curăță și se spală bine ceapa uscată, ceapa verde, prazul și toate verdețurile. Se toacă mărunt ceapa uscată, ceapa verde și prazul, se pun în tavă împreună cu uleiul și se lasă la călit, la foc mic, până se rumenesc. Se taie verdețurile în bucăți de 6-7 cm, se adaugă în tavă, se amestecă și, îndată ce încep să se înmoaie, se toarnă un pahar jumătate de apă, se presară sarea și se acoperă tava.

După puțină vreme se amestecă din nou în tavă iar după o jumătate de oră se adaugă bucățile de caracatiță și un polonic din zeama în care a fiert caracatița. Se amestecă bine totul și apoi se presară piperul. Se lasă mâncarea la fiert, la foc mic, până când se evaporă toată zeama și rămâne numai uleiul. Cu două minute înainte să luăm mâncarea de pe foc, se adaugă zeama de lămâie.

PROVERB:

Legăturică lângă legăturică, a umplut baba coșul cu mărar.

Sămânța nu se află oare în hambare?
Și dacă via și smochinul, rodiile și lemnul măslinului nu au adus rod, din această zi le voi binecuvânta.

Agheu 2, 19 (după *Septuaginta*)

2. Caracatiță cu fasole verde

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de aprox. 1,5 kg
1 kg fasole verde
3 cepe uscate, 3-4 căței de usturoi
1 legătură mică de pătrunjel, 200 ml ulei
sare, 5-7 roșii coapte, piper negru

Se curăță, se spală și se fierbe caracatița și apoi se taie bucăți. Se curăță fasolea, ceapa și usturoiul și se spală. Se toacă mărunt ceapa, se pune în tavă împreună cu uleiul și se lasă la călit la foc mic, până se rumenește ușor. Se adaugă fasolea verde, se amestecă de două, trei ori, apoi se adaugă două pahare cu apă, usturoiul tocat mărunt, sarea și se acoperă tava. Se lasă la fiert pentru aproximativ o jumătate de oră, după care se dau roșiile pe răzătoare și se adaugă în tavă împreună cu bucățile de caracatiță, pătrunjelul și piperul. Se micșorează flacăra și se lasă mâncarea să fiarbă, la foc mic, până se evaporă toată zeama. Se mișcă energic tava, din când în când, ca să nu se prindă mâncarea.

Deci, când au ieșit la țărm, au văzut jar pus jos și pește pus deasupra, și pâine. Iisus le-a zis: Aduceți din peștele pe care l-ați prins acum. Simon Petru s-a suit în corabie și a tras mreaja la țărm, plină de pești mari: o sută cincizeci și trei, și, deși erau atâția, nu s-a rupt mreaja. Iisus le-a zis: Veniți de prânziți. Și nici unul din ucenici nu îndrăznea să-L întrebe: Cine ești Tu?, știind că este Domnul. Deci a venit Iisus și a luat pâinea și le-a dat lor, și de asemenea și peștele. Aceasta este, acum, a treia oară când Iisus S-a arătat ucenicilor, după ce S-a sculat din morți.

Ioan 21, 9-14

3. Caracatiță (uscată la soare) la grătar

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1 caracatiță de aprox. 1,5-2 kg
ulei, pătrunjel (nu uitați cărbunii pentru grătar!)

Caracatița trebuie să fie neapărat proaspătă, fie că am prins-o noi, fie că o cumpărăm de la pescar. Astfel, această rețetă se poate pregăti numai vara.

Se spală cu mare atenție caracatița, care trebuie să fie bine lovită și încrețită. Cei care pescuiesc și care au prins caracatițe știu bine că o caracatiță trebuie lovită de patruzeci de ori de un obiect tare până când se încrețesc tentaculele. Ceilalți trebuie să aibă grijă atunci când cumpără caracatiță, să fie bine lovită și gata pentru a fi gătită. Repet, spălăm bine caracatița și avem grijă ca ventuzele să nu aibă nisip. În plus, gluga (capul) caracatiței trebuie întoarsă pe dos. Dacă nu a fost curățată, se scoate și se aruncă interiorul și apoi se întoarce din nou pe față. Cu un cuțit ascuțit se scot ochii și ciocul. Se spală din nou cu atenție, se agață gluga de un cârlig și se lasă la soare, acolo unde întindem rufele la uscat. Se ia o bucată mică de lemn, de dimensiunea unui creion (20-25 cm) și se ascute cu cuțitul la ambele capete. Cu acest lemn, care are două capete ascuțite, se întind (ca un evantai) tentaculele caracatiței, pentru a nu se atinge între ele. Două-trei zile sunt de ajuns pentru a se usca. Nu e obligatoriu să se usuce complet. Trebuie să fim atenți să o luăm de afară în cazul în care plouă. De asemenea, trebuie să avem grijă să fie atârnată într-un loc sigur, ca să nu o mănânce pisicile, iar ca să nu se așeze muștele pe ea, o vom unge cu puțin ulei. După ce s-a uscat, se frige pe grătar, cu atenție, ca să nu se ardă prea tare. ATENȚIE! Să aveți rachiul pregătit și să vă fi chemat deja prietenii, deoarece caracatița la grătar este o gustare extraordinară; de altfel, cred că vor veni singuri atunci când vor simți mirosul îmbietor răspândit pretutindeni în jur.

Când e gata, se taie bucăți și se așază pe un platou iar deasupra se presară pătrunjelul tocat mărunt. Sunt convins că ați remarcat faptul că am omis un ingredient, și anume sarea. Nu se folosește sare deloc, pentru că este sărată de la fire.

PROVERB
Nu-ți lua tigaie, înainte să prinzi peștii.

4. Caracatiță pe cărbuni

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
ulei
3 lămâi
pătrunjel

Ca şi în rețetele precedente, se spală bine caracatița, se așază într-o cratiță cu apă şi se lasă la fiert, la foc mic, pentru aproximativ o oră. De obicei, se pune foarte puțină apă la început, şi dacă e nevoie, se mai adaugă puțină pe parcurs. Aceasta din pricină că, la fiert, caracatița îşi lasă propria zeamă. Se scoate, apoi, din oală şi se lasă la scurs pentru aproximativ 10 minute. Se separă tentaculele şi se pun la fript pe grătar, ca şi gluga (capul). După ce se frige, se așază pe un platou. Se stropeşte din belşug cu ulei şi apoi se presară deasupra pătrunjelul.

PROVERB

Peştii în mare, tigaia pe foc.

Şi în fiecare zi, stăruiau într-un cuget în templu şi, frângând pâinea în casă, luau împreună hrana întru bucurie şi întru curăția inimii, lăudând pe Dumnezeu.

Faptele Apostolilor 2 , 46

5. Caracatiță murată în oțet

Ingrediente (pentru 10 porții):

2 caracatițe de 1-2 kg fiecare
200 ml ulei
oregano
3-4 căței usturoi
puțin oțet

Ca și în prima rețetă, se spală caracatițele și se pun la fiert, la foc mic, pentru aproximativ două ore. La început se pune foarte puțină apă și la nevoie se mai adaugă puțină, pe parcurs. Nu se pune deloc sare. Se amestecă continuu. Se încearcă cu o furculiță, pentru a vedea dacă au fiert caracatițele. Atunci când caracatița e bine fiartă, dacă încercăm să o ridicăm, tentaculele se vor rupe și se vor separa unele de altele. După ce au fiert bine, se iau caracatițele din oală, cu o spumieră, și se așază pe o farfurie întinsă. Când se răcesc, se taie în bucăți de 2-2,5 cm. Se taie usturoiul în felii foarte subțiri și se amestecă cu bucățile de caracatiță și cu oregano. Acest amestec se mută într-un borcan de sticlă. Se acoperă cu oțet iar deasupra se toarnă ulei. Dacă dorim, putem adăuga și o mică cantitate din zeama în care au fiert caracatițele. Caracatița murată se consumă rece. Este o gustare extraordinară și se poate păstra, în borcanul în care am pus-o, pentru multă vreme.

PROVERB

Trei bani uleiul, trei oțetul, trei și amestecul de ulei cu oțet. (Ce iei pe mere, dai pe pere.)

6. Caracatiță cu lămâie

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
250 ml ulei
4 lămâi
15-20 boabe de piper negru
5-6 foi de dafin

Ca și în prima rețetă, se spală, se curăță și se spală din nou, cu atenție, caracatița. Se pune la fiert în foarte puțină apă și se întoarce des de pe-o parte pe alta, ca să-și lase propriul suc. Se lasă la fiert, la foc mic, vreme de aproximativ o oră jumătate, apoi se adaugă uleiul, foile de dafin și boabele de piper și se lasă să fiarbă în continuare. Zeama pe care o lasă caracatița, amestecată cu uleiul, formează un fel de sos gros, de culoare închisă. Cu trei minute înainte de a lua oala de pe foc, se adaugă zeama de lămâie. Se consumă caldă și este foarte gustoasă. Se servește simplu, ca aperitiv, sau poate însoți alte platouri.

PROVERB

Cine doarme până târziu nu prinde pești.

Toate animalele pământului,
Domestice și sălbatice,
Și toate câte în adâncuri trăiesc
Și cele care zboară prin aer,
Sunt robii tăi și în puterea ta sunt.

Vasile cel Mare, *Ia aminte la tine însuți*

7. Caracatiță cu macaroane scurte

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță 1-1,5 kg
500 g macaroane scurte
2 cepe uscate
3-4 căței usturoi
200 ml ulei
6-7 roșii coapte
piper negru, boia dulce
chimen, ulei, sare

Se fierbe caracatița și se taie în bucăți de 1,5-2 cm. Se curăță ceapa și usturoiul, se toacă mărunt, se așază într-o tavă împreună cu uleiul și se călesc la foc mic. Îndată ce se rumenesc ușor, se adaugă o jumătate de litru de apă și roșiile date pe răzătoare. Se adaugă un polonic din zeama în care a fiert caracatița, condimentele și sarea. După ce dă în fiert, se mută într-un pirex sau într-o tavă. Se adaugă, apoi, caracatița tăiată bucăți și macaroanele și se amestecă bine. Se dă tava la cuptor pentru 30-40 minute, până se evaporă zeama. Cuptorul trebuie încălzit în prealabil la 180° C.

Ci acum se fac semănături în bună pace! Via își va da rodul ei și pământul va da roadele lui, cerul va lăsa să pice rouă, iar Eu voi da în stăpânire, rămășiței acestui popor, toate bunătățile acestea.

Zaharia 8, 12 (după *Septuaginta*)

8. Caracatiță cu paste orzișor

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

1 caracatiță de 1-1,5kg
500 g paste tip orzișor
2 cepe uscate, 3 căței de usturoi
200 ml ulei de măsline
5-6 roșii coapte
piper negru, chimen, sare, boia dulce

Se fierbe caracatița și se taie bucăți. În privința celorlalți pași, se urmează întocmai indicațiile din rețeta precedentă (*Caracatiță cu macaroane scurte*) iar rezultatul va fi un foarte gustos ghiveci grecesc cu caracatiță.

PROVERB
Viermele mic prinde peștii mari.

Tuturor vă este cunoscut, prieteni,
Că litaniile, după obicei,
Pe vreme bună, însorită, se rânduiesc.
Cu mulțumire și evlavie,
Toată lumea va merge-n procesiune.
Când, însă, se-ntâmplă să fie
Vânt și ploaie, ori vreme rece,
Să ieși din casă e de-a dreptul vătămător.
Stihuri călugărești

9. Caracatiță cu vin

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1 caracatiță 1,5-2kg
4-5 cepe uscate, 5-6 căței usturoi
500 ml vin roșu
4-5 foi dafin, piper negru boabe
200 ml ulei de măsline
1 lingură jumătate de pastă de tomate

Se curăță și se spală bine caracatița și se fierbe la foc mic, în puțină apă, deoarece își va lăsa propria zeamă în timpul fierberii. Va fi nevoie să amestecăm des în oală. După ce fierbe caracatiță, se taie fiecare tentacul în două sau trei bucăți. Se curăță usturoiul și ceapa și se spală. Ceapa se toacă mărunt și se călește la foc mic, până se rumenește bine. Se adaugă, apoi, usturoiul întreg, caracatița tăiată bucăți, vinul, foile de dafin și piperul. Se adaugă pasta de tomate, rărită cu puțină apă. Se adaugă în tavă și jumătate din zeama în care a fiert caracatița. Se lasă la fiert pentru aproximativ o oră, până când sosul se leagă bine. Tava trebuie să fie acoperită.

Mâncarea pe care tocmai am preparat-o este foarte gustoasă și răspândește un miros îmbietor...

PROVERB

Racul, la el în casă, de nimic nu se teme.

10. Caracatiță cu cartofi

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de 1,5 kg
500 g cartofi
200 ml ulei, 4 cepe
3 căței de usturoi, 2 linguri de pastă de tomate
scorțișoară măcinată, chimen
paprika, frunze de dafin
oregano, sare

Se fierbe caracatița întreagă la foc mic, în foarte puțină apă după ce, în prealabil, am spălat-o foarte bine, așa cum am arătat în rețeta precedentă. Se curăță cartofii și se taie în bucăți mari. Se călește ceapa la foc mic și, îndată ce începe să se rumenească, se adaugă cartofii și se amestecă de câteva ori. În continuare, se adaugă un polonic din zeama în care a fiert caracatița și trei sferturi de litru de apă, se adaugă usturoiul tăiat feliuțe subțiri și pasta de tomate, răritată cu puțină apă, precum și toate mirodeniile și condimentele. Se mărește flacăra și se adaugă în oală caracatița tăiată în bucăți de trei-patru centimetri fiecare. Se lasă la fiert, la foc mic. După 20 de minute este gata.

Și după cum caracatița își schimbă culoarea,
Se spune – după aceea a solului pe care se află,
La fel și sofistul mintea își preface
Sub influența părerilor celor ce-i sunt alături.

Vasile cel Mare, *Către tineri, despre folosul citirii literaturii eline*, IX

11. Stufat de caracatiță

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
1,5 kg ceapă uscată (de mărimea unei nuci)
250 ml vin, 200 ml ulei
3-5 căței usturoi, 5-6 foi de dafin
piper negru boabe, 5-6 cuișoare
lemn de scorțișoară, foarte puțină pastă de tomate (opțional)

Ca și în rețetele precedente, se fierbe caracatița și apoi se taie în bucăți de 5-6 cm. Se curăță ceapa și usturoiul, se spală și se lasă la scurs. Se așază ceapa la călit într-o tavă. Când s-a rumenit ușor, se adaugă usturoiul și o jumătate de pahar de apă, apoi se acoperă tava și se lasă la fiert pentru 15-20 minute. Se adaugă, apoi, vinul, foile de dafin și condimentele iar deasupra se așază bucățile de caracatiță. Se poate adăuga și un polonic din zeama în care a fiert caracatița. E de preferat să folosim zeama de la caracatiță în locul pastei de tomate. Dacă nu folosim zeamă de caracatiță, înainte de a adăuga pasta de tomate, o vom rări în puțină apă.

Se acoperă mâncarea și se lasă la fiert, la foc mic, pentru aproximativ o oră. Nu se amestecă deloc, ci se mișcă energic tava, în răstimpuri. Se gustă și se adaugă sare după preferință, deoarece, după cum am mai spus, caracatița este singura viețuitoare marină care nu necesită să fie sărată la gătit.

PROVERB

Mai bine verdețuri cu pace, decât pește cu dihonie.

Voi ați semănat mult, dar ați cules puțin; ați mâncat, dar nu v-ați săturat; ați, băut, dar nu v-ați îmbătat.

Agheu 1, 6

12. Caracatiță cu orez

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de aprox. 1 kg
500 g orez cu bob lung
2 cepe, 180 ml ulei
piper negru, chimen, 6-7 roșii coapte
1 legătură mică de pătrunjel (sau 1 legătură mică de mărar, după preferință)

Se fierbe caracatița și se taie în bucăți de 1-2 cm. Se curăță ceapa, se toacă mărunt și se călește. Se spală orezul, se scurge bine și se adaugă în tavă. Se amestecă de câteva ori înainte de a adăuga roșiile date pe răzătoare, condimentele, bucățile de caracatiță, pătrunjelul tocat mărunt și sarea. Se adaugă, apoi, apa. Raportul trebuie să fie de 1 la 3, adică pentru o măsură de orez se adaugă trei măsuri de apă. Se lasă să fiarbă 10 minute, apoi se mută într-un pirex și se dă la cuptor la 100°C, pentru aproximativ 20 de minute. Pilaful cu caracatiță este gata!

Ce bine miroase caracatița cu orez.

Stih popular

Prietenul meu avea o vie pe o coastă mănoasă. Și am săpat-o, am curățat-o de pietre și am sădit-o cu viță din valea Sorek. Și am ridicat în mijlocul ei turn și am săpat și teasc. Și aveam nădejde că va face struguri.

Isaia 5, 1-2 (după *Septuaginta*)

Arsanaua Mânăstirii Ivíron

13. Supă de caracatiță

Ingrediente (pentru 8 porții):

2-3 caracatițe mici, 1 legătură mică de ceapă verde (tocată mărunt)
3 cartofi tăiați cuburi, 3 morcovi (curățați și tăiați cuburi)
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel, 1 legătură mică de țelină (tocată mărunt)
500 g paste orzișor subțiri
1 kg roșii proaspete trecute prin blender și 3 linguri de pastă de tomate rărită cu apă
chimen, sare (la nevoie), puțin oțet, zeama de la 3 lămâi
200 ml ulei

Se opăresc caracatițele și se taie cuburi de dimensiuni mici. Zeama în care au fiert se păstrează, deoarece o vom folosi mai târziu.

Într-o cratiță mare se pun cartofii, morcovii, ceapa, țelina, uleiul și doi litri de apă și se lasă la fiert o jumătate de oră. Se adaugă întâi orzișorul și caracatița, se lasă să dea într-un fiert și apoi se adaugă și zeama în care am fiert prima oară caracatița, roșiile trecute prin blender și se lasă la fiert pentru încă 10-15 minute. Se adaugă pasta de tomate rărită, mărarul, pătrunjelul, oțetul și mirodeniile și se gustă pentru a vedea dacă e nevoie de sare sau nu, fiindcă, de obicei, caracatița este sărată de la fire. Se lasă să fiarbă în continuare și se amestecă energic pentru încă 10 minute, apoi se ia de pe foc și se adaugă imediat zeama de lămâie. Este foarte gustoasă și miroase a mare și a grădină de zarzavaturi.

Vas al lui Hristos și rug aprins
Biserică sfântă și lumină cugetătoare,
Sceptru și masă din care a răsărit
Cel ce pe toți hrănește, Născătoare de Dumnezeu.

Ioan Mavrópous, *Canon către Născătoarea de Dumnezeu*

14. Calamari la grătar

Ingrediente (pentru 5 porții):

10-12 calamari (1,5-2 kg, în total)
3 roşii medii, nu foarte coapte
5 dovlecei mici
4 cartofi mai mici
ulei de măsline, lămâi, pătrunjel, sare

Atunci când cumpărăm calamarii, e nevoie de multă atenție: aceştia nu trebuie să fie mari, dar nici foarte mici. De la cap până la coadă, calmarul trebuie să aibă între 15 şi 20 de centimetri.

Curățăm calamarii şi îi spălăm cu atenție. Nu le tăiem capul, nici nu îndepărtăm cerneala sau membranele dinăuntru. Îi sărăm şi îi prăjim pe grătar, pe cărbuni. Focul de cărbuni nu trebuie să fie puternic, ca nu cumva să se prăjească doar pe dinafară. Cam 20 de minute ajung pentru a frige toți calamarii.

Spălăm cartofii şi dovleceii şi îi fierbem împreună. Spălăm roşiile şi le tăiem felii (rondele) de 1,5 cm grosime şi le frigem pe acelaşi grătar pe care mai înainte am fript calamarii, tocmai pentru a le împrumuta aroma. De obicei, le sărăm cu puțină sare grunjoasă, înainte de a le pune pe grătar. Când ajungem la momentul servirii, curățăm cartofii şi dovleceii fierți şi îi tăiem felii. Fiecare porție trebuie să conțină în mijloc doi calamari, două-trei felii de roşii prăjite, de-o parte, iar feliile de cartofi şi dovlecei de cealaltă parte. Stoarcem lămâile şi amestecăm sucul cu ulei de măsline, adăugăm puțină sare şi turnăm acest amestec peste calamari, cartofi şi dovlecei, dar nu şi peste roşii. La sfârşit, presărăm puțin pătrunjel mărunțit şi platoul nostru este gata.

PROVERB
Nu-ți înmuia buzele în supa altuia.

15. Calamari cu verdeţuri

Ingrediente (pentru 6 porţii):

1 kg de calamari, 3-5 cepe uscate
2 fire de praz, 3-4 căţei de usturoi
200 ml de ulei de măsline
1,5 kg de verdeţuri (spanac, frunze de sfeclă albă şi mangold, pătrunjel de Apulia, păpădie)
1 legătură mică de ceapă verde, 1 legătură mică de mărar
5 lămâi, piper negru, sare

Curăţăm calamarii de intestine şi de membrane şi îi spălăm, apoi îi fierbem în puţină apă, pentru jumătate de oră. Imediat ce au fiert, îi tăiem în bucăţi de 2-3 cm. Păstrăm apa în care au fiert pentru mai târziu. Curăţăm verdeţurile şi le tăiem în bucăţi de 5-6 cm, apoi le spălăm bine. Călim cepele şi prazul iar când încep să se rumenească adăugăm verdeţurile împreună cu usturoiul tăiat mărunt şi amestecăm bine. Când încep să se înmoaie, adăugăm un pahar cu apă, două polonice din zeama în care au fiert calamarii şi sare şi acoperim oala cu capacul. Dăm focul mai tare şi lăsăm totul să fiarbă timp de jumătate de oră, apoi micşorăm focul şi adăugăm calamarii şi piperul negru, lăsându-i la foc mic până scade zeama de tot. În ultimul moment turnăm sucul de la cele 5 lămâi şi luăm tava de pe foc.

Notă:
Această reţetă se poate prepara şi cu calamari de conservă. De asemenea, sucul de lămâie poate fi înlocuit cu pastă de tomate.

PROVERB
Tocmai acum, când s-a făcut marea iaurt, mi-am pierdut lingura. (Se spune despre lucruri care se întâmplă prea târziu în viaţă)

16. Calamari de conservă, cu cartofi

Ingrediente (pentru 5 porții):

2 conserve de calamari (în suc propriu, fără ulei)
3 cepe
180 ml de ulei de măsline
1 kg de cartofi
3-4 căței de usturoi
2 linguri de pastă de tomate
oregano, 5-6 foi de dafin
piper negru, chimen, boia dulce, sare

Curățăm cartofii, îi spălăm și îi tăiem în patru. Deschidem conservele și curățăm calamarii de membranele din interior iar zeama o aruncăm. Călim ceapa și, de cum începe să se rumenească, adăugăm cartofii și usturoiul și amestecăm totul până încep să se rumenească. Imediat după aceea, turnăm un pahar și jumătate-două pahare de apă, toate condimentele, sarea și pasta de roșii rărită cu puțină apă. Amestecăm bine și acoperim tava. Mărim flacăra și mai lăsăm tava la feirt vreme de încă 20 de minute. Așezăm pe deasupra calamarii, dăm focul mic iar după 15-20 de minute mâncarea noastră este gata.

PROVERB

Nu tot ce se prinde în năvod e numaidecât peşte.

Şi şezând ei să mănânce pâine şi căutând cu ochii lor, au văzut o caravană de Ismaeliți venind dinspre Galaad.

Facerea 37, 25

17. Calamari de conservă cu paste orzişor (ghiveci grecesc cu calamari)

Ingrediente (pentru 4 porţii):

2 conserve de calamari (în suc propriu, fără ulei)
500 g de paste orzişor
2 cepe
180 ml de ulei de măsline
2 linguri de pastă de tomate
piper negru, chimen, boia dulce, sare

Deschidem conservele, curăţăm calamarii de membrane şi îi tăiem în bucăţele de 1,5-2 cm. În tigaia în care prăjim ceapa (tocată mărunt, bineînţeles), turnăm 1 litru de apă. Îndată ce apa începe să fiarbă, adăugăm pastele orzişor. Când pastele încep să se înmoaie, aşezăm calamarii tăiaţi bucăţele, condimentele, pasta de tomate rărită cu un pic de apă şi sarea. Le lăsăm să fiarbă foarte încet, vreme de 20 de minute. Imediat după aceea luăm tava de pe foc, o acoperim, amestecând din când în când, până se umflă pastele.

Acest *ghiveci grecesc* de post este gustos şi se prepară foarte repede.

PROVERB

Cum e crabul, la fel şi supa de crab.

Odată, în vreme de post, s-a întâmplat să-l viziteze pe Avva Moisi nişte fraţi din Egipt. Iar acela, pentru a-i mângâia, a făcut mâncare gătită la Schiti. Vecinii, când au văzut fumul, au alergat şi au povestit întâmplarea arhiereilor: „Moisi calcă postul şi găteşte mâncare". Atunci arhiereii au zis: „Lăsaţi-l, când va veni la noi, îi vom spune". Trecând săptămâna de post, întâlnindu-l ierarhii pe Avva Moisi şi văzându-i purtarea, i-au zis înaintea tuturor: „Avva Moisi, ai lăsat rânduielile oamenilor, dar ai ţinut porunca lui Dumnezeu!"

Din *Pateric*

18. Calamari prăjiți

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 kg de calamari
ulei pentru prăjit
făină, sare

Curățăm calamarii de intestine şi membrane, îi tăiem rondele şi îi spălăm bine. Îi sărăm şi îi aşezăm într-o strecurătoare, să se scurgă. Secretul succesului prăjirii calamarilor constă într-un pic de atenție şi de rapiditate, nimic complicat. Într-o parte avem tigaia bine umplută cu ulei, iar în cealaltă, calamarii daţi prin făină. Când dăm calamarii prin făină, aceştia trebuie să fie bine uscaţi. Îndată ce se încinge uleiul, luăm rondelele una câte una, le scufundăm într-un bol cu apă şi le punem repede în uleiul încins. Calamarii trebuie să fie uscaţi când îi dam prin făină şi să treacă foarte repede prin apă, înainte de a ajunge în tigaie – acesta este secretul; atât cât durează un tic-tac al ceasului, atât trebuie să ţinem calmarul în apă. Este nevoie de un pic de atenție, pentru că uneori calmarul, fiind ud, face uleiul încins să sară din tigaie. În acest mod, ei se prăjesc repede şi devin crocanţi. În acelaşi fel putem prăji şi calamarii congelaţi, pe care îi găsim gata tăiaţi la magazin, şi care doar trebuie decongelaţi corect. Şi tot la fel se prăjesc şi calamarii de conservă.

PROVERB
Una e via, alta grădina.

Ne-am pus zălog viile şi ogoarele şi casele noastre, ca să ne luăm pâine să ne astâmpărăm foamea.
Neemia 5, 3

19. Midii înăbuşite

Ingrediente (pentru 4 porţii):

1 kg de midii proaspete, în cochilie
3-4 căţei de usturoi
jumătate de legătură de mărar
sucul de la 4 lămâi
100 ml de ulei de măsline

Spălăm midiile cu multă atenţie. Trebuie să fim siguri că midiile sunt proaspete, vii. Midiile vii sunt întotdeauna închise şi miros a mare.

Punem midiile într-o tavă, iar deasupra presărăm usturoiul tocat mărunt şi mărarul, apoi turnăm uleiul şi jumătate din sucul de lămâie, fără să punem vreo picătură de apă. Midiile îşi vor lăsa zeama proprie. Se lasă aproximativ un sfert de oră la foc mic. Se vor deschide toate, împrăştiind un miros îmbietor iar zeama pe care au lăsat-o va fi foarte gustoasă.

Le scoatem pe un platou adânc şi turnăm deasupra restul de suc de lămâie.

Stridiile, midiile, prietene, sunt greu de mistuit.
De te-mbolnăveşti de la ele şi faci febră mare,
Acoperă-te cu trei cergi şi nu te ridica din pat trei zile.

Stihuri călugăreşti

Cu lapte, unt şi miere se vor hrăni toţi cei rămaşi în pământul acesta.

Isaia 7, 22 (după *Septuaginta*)

20. Pilaf cu midii

Ingrediente (pentru 5 porții):

500 g de orez cu bob lung (tip Carolina)
1 kg de midii proaspete sau congelate
7-8 cepe verzi sau 2 cepe uscate tocate mărunt
sare, piper, chimen (opțional), mărar
sucul de la 2-3 lămâi
150-180 ml de ulei de măsline

Decongelăm midiile și le spălăm bine. Spălăm și orezul. Punem ceapa tocată în tigaie, cu ulei, și o lăsăm la călit, la foc mic. Imediat ce se rumenește, adăugăm orezul și amestecăm de două-trei ori înainte să turnăm apă. Apa, de preferință caldă, o turnăm un pic mai încolo; este nevoie să luăm aminte la cantitatea de apă, pentru că de proporția apă–orez depinde succesul mâncării. Proporția orez-apă trebuie să fie de 1 la 2,5. În continuare, turnăm și mărarul tăiat mărunt, sarea și restul ingredientelor (în afară de sucul de lămâie). Când orezul dă în fiert, abia atunci punem și midiile în cratiță; dacă nu le punem la sfârșit, ele se strâng și se întăresc. Când s-a mai dus din zeamă, tragem cratița deoparte, amestecând energic, apoi acoperim cratița cu un șervet și punem capacul deasupra. Peste puțină vreme amestecăm din nou, pentru ca orezul să absoarbă toată zeama, și turnăm și sucul de lămâie.

Pe piață se găsesc și midii proaspete, dar trebuie verificată cu atenție data expirării lor.

PROVERB

Patruzeci de ani am lucrat la stridii și la midii,
Bani de casă n-am strâns, nici măcar de cărămizi.

Și i-a zis lui: „Hai cu mine, ca să mănânci pâine!”
3 Regi 13, 15

21. Midii prăjite

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 kg de midii proaspete
200 g de făină de calitate superioară
sare, piper, ulei (de măsline) pentru prăjit
sucul de la 2 lămâi, jumătate de pahar de bere

Se toarnă într-un bol jumătate de pahar de apă, berea, sarea, piperul şi sucul de lămâie. Amestecăm continuu cu un tel, turnând încet, încet, făina, astfel ca totul să se transforme într-o pastă omogenă. Spălăm midiile şi le punem într-o strecurătoare, apoi le turnăm în pasta de făină. După ce încingem uleiul în tigaie, luăm midiile cu o spumieră, câte două-trei, şi le punem în uleiul încins. Focul trebuie să nu fie prea tare, astfel încât midiile să se rumenească, dar să se prăjească şi în interior. Putem face şi altfel: înainte de a da midiile prin pasta de faină, le lipim două câte două, iar apoi le prăjim împreună. Astfel, ele vor fi de dimensiuni mai mari şi vor fi mai arătoase. Gustul şi succesul mâncării depind şi de modul în care aceasta e prezentată. Vă reamintesc, anticii ziceau că „din vedere se naşte iubirea".

PROVERB

Anul trecut s-a ars mâncarea, anul ăsta miroase a fum.

Se zice că l-a întrebat, odată, Avva Iosif pe Avva Pimen, cum trebuie să postească omul iar Avva Pimen i-a răspuns: „Mie îmi plac cei care mănâncă în fiecare zi, dar nu se satură". Atunci a zis Avva Iosif: „Da, dar tu, Avvo, când erai tânăr, nu mâncai decât o dată la două zile". Bătrânul i-a răspuns: „Da, e adevărat, câteodată la trei zile sau la patru sau chiar la o săptămână. Toate acestea, însă, le încercau Bătrânii noştri, care erau foarte tari. În cele din urmă, au ajuns la concluzia că este bine să mănânce omul în fiecare zi, dar puţin. Astfel, ne-au arătat calea împărătească, cea mai puţin chinuitoare".

Din *Pateric*

22. *Pilaf cu diverse fructe de mare*

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g de orez
500 g de midii congelate
500 g calamari (întregi sau tăiați rondele)
500 g creveți congelați
8-9 cepe verzi tocate mărunt sau 2-3 cepe uscate
1 legătură de mărar
chimen (opțional)
sucul de la 2-3 lămâi
200 ml de ulei de măsline

La fel ca în rețeta 20, *Pilaf cu midii*, decongelăm midiile, calamarii și crevețiii. Se pot folosi, de asemenea, și fructe de mare de conservă, în suc propriu. În orice caz, eu le prefer și le recomand pe cele congelate.

Se călește ceapa tocată mărunt, se adaugă, la momentul potrivit, orezul și se amestecă bine, apoi se toarnă apa. Pentru celelalte, se urmează întocmai indicațiile din rețeta de pilaf cu midii. Să nu aveți nici o îndoială asupra acestui fel de mâncare: este cu mult mai bun decât altele asemănătoare. Încercați-o și nu veți fi dezamăgiți!

Vin până la îmbătare să nu bei și beția să nu călătorească cu tine pe cale! Dă celui flămând din pâinea ta și celui gol din hainele tale.

Tobit 4, 15-16

23. Iahnie de melci

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

80-100 de melci
10 cepe uscate, 5 căței de usturoi
sare, piper negru boabe, 4-5 foi de dafin, boia, puțin chimen
5-6 cuișoare, 2 lemnișoare de scorțișoară, 2 linguri de pastă de tomate
250 ml de vin negru, oțet
300 ml de ulei de măsline

PARTEA I

Melcii îi putem culege noi înșine, la țară sau la munte, dar trebuie să avem în vedere faptul că sunt buni doar cei cu cochilie albicioasă, nu și cei cu cochilie verzuie. Se găsesc, de asemenea, și la piață. Din melci se prepară o mâncare foarte gustoasă. Nu vă ascund faptul că este o rețetă dificilă, dar merită efortul, pentru că, repet, mâncarea de melci este extrem de gustoasă. În Antichitate erau cunoscuți sub numele de ferékoi (purtători de casă) sau cochilii. În fine, trebuie să avem grijă ca melcii să fie vii. Îi punem într-un lighean plin pe jumătate cu apă, îi acoperim cu un capac și așezăm un obiect greu deasupra. Îi lăsăm astfel vreme de 5-6 ore. Cei care sunt vii, își vor scoate cornițele și vor porni la plimbare, iar dacă nu punem ceva greu pe capac, vor ieși afară și se vor împrăștia în toată bucătăria, lăsând dâre lipicioase în urma lor, putând ajunge până pe pereți și chiar pe tavan. Așadar, după 5-6 ore, îi spălăm și îi punem la foc într-o cratiță mare, cu apă rece. Îndată ce încep să fiarbă, înlăturăm spuma, iar după aproape 20 de minute, adăugăm oțet și sare. După aceasta, ei vor elimina tot mucusul și multă spumă. Continuăm să adunăm spuma, până când apa rămâne curată. La un moment dat, cam după o oră, pentru a risipi îndoiala, putem gusta unul dintre ei... Îi luăm, apoi, de pe foc, scurgem apa în care au fiert și turnăm apă rece, pentru a-i spăla. Apoi îi punem într-o strecurătoare și-i lăsăm să se răcească. Cu un cuțit ascuțit facem o gaură circulară în dosul cochiliei, pentru a-i putea curăța și în interior și pentru ca sarea și uleiul să poată pătrunde înăuntru. Apoi îi clătim în vreo trei-patru ape, pentru a-i spăla de toate bucățile sparte de cochilie. Abia acum, melcii sunt gata de a fi gătiți.

PARTEA a II-a

Curățăm ceapa și usturoiul, le tocăm mărunt și le lăsăm în ulei la călit, la foc mic, într-o tavă. Adăugăm imediat melcii și apă și îi lăsăm să fiarbă încet, timp de jumătate de oră, după

care turnăm vinul şi mirodeniile, condimentele, pasta de tomate rărită cu puţină apă şi le lăsăm să fiarbă la foc mic, amestecând din când în când. După 40-45 de minute, dăm focul la minim şi aşteptăm să scadă de tot zeama din mâncare, amestecând continuu. Această operaţie trebuie să dureze 20-30 de minute, iar ceapa trebuie să se fi topit de tot, devenind una cu uleiul, un sos gros, iar aroma de ceapă să nu ne mai înţepe nările. Ei, abia acum, melcii noştri sunt gata.

PROVERB

Melcul ardea, dar continua să cânte.

Ale vieţii plăceri le-am privit
Cugetat-am la cele ce se petrec,
Urmărind ale vieţii dureri
Şi am suferit pentru viaţa celor pieritoare.
Pe voi, doar, v-am fericit,
Cei ce aţi ales partea cea bună
Dragostea de Hristos şi credinţa-n El
Şi cu profetul David cântând „Aliluia".

Roman Melodul, *Despre viaţa călugărească*

24. Melci cu verdeţuri

Ingrediente (pentru 8-10 porţii):

80-100 de melci
10 fire de ceapă verde, 3 fire de praz
500 g de spanac sau frunze de sfeclă albă
500 g de verdeţuri sălbatice (păpădie, mangold sau frunze de mac sălbatic)
1 legătură de mărar, 1 legătură de fenicul
sare, piper negru, chimen (opţional)
300 ml de ulei de măsline, sucul de la 3 lămâi

Curăţăm melcii, îi spălăm, îi opărim şi îi curăţăm din nou, la fel ca în reţeta de dinainte. Curăţăm, tăiem şi spălăm verdeţurile. Tăiem ceapa şi prazul şi le punem la prăjit în tigaie. Adăugăm, apoi, şi verdeţurile în tigaie, amestecăm şi adăugăm şi un pahar-un pahar şi jumătate de apă. Mărim flacăra pentru 20-25 de minute. După ce au fiert un pic verdeţurile, adăugăm şi melcii, mărarul şi feniculul tăiat mărunt, sarea şi condimentele iar după ce mai fierb împreună încă vreo jumătate de oră, până ce scade toată zeama, turnăm sucul de lămâie şi luăm mâncarea de pe foc.

PROVERB

Până şi melcul se plictiseşte acasă la el.

Şi a plecat Ilie şi a făcut după cuvântul Domnului; s-a dus şi a şezut la pârâul Cherit, care este în faţa Iordanului. Corbii îi aduceau pâine şi carne dimineaţa, pâine şi carne seara; iar apă bea din pârâu.

3Regi 17, 5-6

25. Melci cu vin

Ingrediente (pentru 8 porții):

80-100 de melci
4-5 cepe uscate, 8-10 căței de usturoi
sare, piper negru sau boia, scorțișoară și cuișoare
200 ml de ulei de măsline, 200 ml de vin roșu

Fierbem melcii și îi curățăm, la fel ca în rețetele de dinainte, dar nu-i tăiem, ci îi scoatem din cochilie cu o furculiță (sau cu o scobitoare) și le tăiem coada, care se întâmplă, adesea, să fie amară.

Tăiem mărunt ceapa și usturoiul și le punem la prăjit. Îndată ce se rumenesc, adăugăm melcii scoși din cochilie, o jumătate de pahar de apă, tot vinul, pasta de roșii diluată cu puțină apă, și condimentele. După ce fierb timp de 30-40 de minute, micșorăm focul și-i lăsăm până când zeama scade de tot și rămâne doar uleiul. Această gustare deosebit de gustoasă este gata.

PROVERB

Mâinile uscate nu prind melci.

Și când a ajuns la porțile cetății, iată o femeie văduvă aduna vreascuri și a chemat-o Ilie și i-a zis: "Adu-mi puțină apă ca să beau! " Și s-a dus ca să-i aducă, dar Ilie a strigat-o și i-a zis: "Adu-mi și o bucată de pâine să mănânc!" Ea însă a zis: "Viu este Domnul Dumnezeul tău, n-am nici o fărâmitură de pâine, ci numai o mână de făină într-un vas și puțin untdelemn într-un urcior. Și iată, am adunat câteva vreascuri și mă duc să o gătesc pentru mine și pentru fiul meu și apoi să mâncăm și să murim!" Atunci i-a zis Ilie: "Nu te teme, ci du-te și fă cum ai zis; dar fă mai întâi de acolo o turtă pentru mine și adu-mi-o, iar pentru tine și pentru fiul tău vei face mai pe urmă.

3Regi 17, 10-13

26. Melci cu orez

Ingrediente (pentru 8 porții):

aproximativ 70 de melci
500 g de orez tip Carolina
10 fire de ceapă verde
sare, piper, o legătură de mărar
180 ml de ulei de măsline, sucul de la 2 lămâi

Fierbem melcii şi îi curățăm, îi scoatem din cochilie, îi tăiem şi îi spălăm bine din nou, la fel ca la rețeta precedentă.

Urmăm apoi întocmai indicațiile din rețeta nr. 20 (*Pilaf cu midii*). Repet, mare atenție la raportul dintre cantitatea de apă şi cea de orez.

PROVERB

Nu vreau orez cu apă, ci apă cu orez.

Şi stăruiau în învățătura apostolilor şi în împărtăşire, în frângerea pâinii şi în rugăciuni. Şi tot sufletul era cuprins de teamă, căci multe minuni şi semne se făceau în Ierusalim prin apostoli, şi mare frică îi stăpânea pe toți. Iar toți cei ce credeau erau laolaltă şi aveau toate de obşte. Şi îşi vindeau bunurile şi averile şi le împărțeau tuturor, după cum avea nevoie fiecare. Şi în fiecare zi, stăruiau într-un cuget în templu şi, frângând pâinea în casă, luau împreună hrana întru bucurie şi întru curăția inimii.

Faptele Apostolilor 2, 42-46

27. Stufat de sepii

Ingrediente (pentru 4 porții):

1,5 kg de sepii
8-10 cepe uscate, 5-6 căței de usturoi
2-3 linguri de pastă de tomate
1 pahar de vin roşu, 300 ml ulei de măsline
sare, piper negru boabe, 5-6 foi de dafin
lemn de scorțișoară, cuişoare

Dacă nu vă deranjază faptul că vi se vor înnegri unghiile, puteți curăța voi înşivă sepiile, deşi pot fi cumpărate deja curățate. Mai întâi scoatem osul, apoi intestinele şi cerneala, după care le spălăm bine şi le fierbem timp de 45 de minute. Cele congelate sunt, de obicei, foarte bine curățate. Proaspete sau congelate, însă, tot trebuie să fierbem sepiile şi imediat după aceea să le tăiem bucăți (fiecare alege forma şi dimensiunile pe care le preferă). Tocăm mărunt cepele şi usturoiul şi le prăjim în ulei de măsline. Când s-au rumenit, adăugăm în tigaie două linguri din apa din în care au fiert sepiile, precum şi mirodeniile şi vinul. După ce-au fiert destul - cam jumătate de oră - adăugăm sepiile, pasta de tomate diluată în puțină apă precum şi sarea, lăsându-le să mai fiarbă încă 10 minute, la foc iute, după care dăm focul la minim şi aşteptăm să scadă zeama.

Stridii, midii, arici de mare, urechi de mare şi sepii,
Calamari, homari şi garizi nemaipomeniți,
Gustări grozave, dar şi sănătoase şi uşor de mistuit.

Stihuri călugăreşti

Acedia este paralizia sufletului (indiferența față de starea trupului este echivalentă cu paralizia sufletului).

Sfântul Ioan Scărarul

28. Pilaf cu sepii

Ingrediente (pentru 6 porții):

1-1,5 kg de sepii
500 g de orez cu bobul scurt
2 cepe uscate (sau 10 fire de ceapă verde), tocate foarte mărunt
sare, piper negru, o legătură de mărar
200 ml ulei de măsline, sucul de la 3 lămâi

Fierbem sepiile şi le tăiem în bucăți mici. Prăjim ceapa, adăugăm apoi orezul şi amestecăm de câteva ori. Punem apa în care au fiert sepiile peste orez, păstrând proporția de 2,5 părți apă la una de orez. Adăugăm mărarul tăiat mărunt, sare şi piper, şi le lăsăm să fiarbă, acoperind vasul. Când orezul începe să se înmoaie, luăm vasul de pe foc, îl acoperim cu un prosop şi punem capacul deasupra. După un sfert de oră, luăm capacul şi amestecăm până când orezul absoarbe toată zeama, apoi adăugăm sucul de lămâie. Mâncarea noastră este gata.

Notă:
Dacă dorim, putem adăuga pastă de tomate, roşii proaspete sau roşii din conservă. În acest caz, sucul de lămâie devine opțional.

PROVERB
Stăpâneşte-ți mânia şi fă-ți cruce.

Se zice că, odată, un creştin cucernic a trimis monahilor un vas de lut plin cu vin. Unul dintre bătrâni a luat ocanată mică cu vin, s-a dus la Avva Sisoe, căruia i-a umplut un pahar, iar Avva l-a băut. Tot aşa şi cu al doilea pahar de vin. Când, însă, i-a umplut şi al treilea pahar, Avva Sisoe l-a refuzat, strigându-i: „Opreşte-te, frate! Nu ştii că înăuntrul lui se ascunde satana ?"

Din *Pateric*

29. Sepii cu spanac

Ingrediente (pentru 6 porții):

1-1,5 kg de sepii
1 kg de spanac
10-15 fire de ceapă verde, tocate mărunt
sare, piper negru, chimen, 1 legătură de mărar, 1 legătură de fenicul
300 ml ulei de măsline, sucul de la 2 lămâi

Fierbem sepiile şi le tăiem bucăți, în forma şi dimensiunile pe care le preferăm. Tăiem, curățăm şi spălăm spanacul. Călim ceapa la foc mic, punem spanacul, adăugăm o lingură din zeama în care au fiert sepiile şi sare. Îndată ce compoziția începe să fiarbă, adăugăm mărarul şi feniculul. ATENȚIE! Nu adăugăm multă zeamă sau apă, pentru că, pe de-o parte, spanacul lasă multă zeamă, iar pe de alta, el fierbe foarte repede. Adăugăm sepiile tăiate bucăți şi mirodeniile; dăm focul la minim, aşteptând să se evapore zeama şi să rămână doar uleiul, după care, cu un minut înainte de a lua mâncarea de pe foc, turnăm şi sucul de lămâie.

Mâncărurile gustoase sunt invidiate de demoni,
Care se înfurie văzând cum le mănânci liniştit
Şi încearcă, prin diverse tertipuri, să-ți strice apetitul.

Stihuri călugăreşti

Şi-l va hrăni pe el cu pâinea înțelegerii, şi cu apa înțelepciunii îl va adăpa.

Sirah 15, 3

30. Sepii prăjite

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

2 kg de sepii
sare, oregano (opțional)
făină, ulei pentru prăjit
sucul de la 2 lămâi

Alegem sepii mici și proaspete. Le tăiem, le scoatem osul și sacul cu cerneală. În martie și aprilie, sepiile au icre, să fim atenți să nu le aruncăm. Le spălăm, le sărăm și le punem la scurs într-o strecurătoare, pentru că, atunci când le prăjim, ele trebuie să fie uscate. Punem ulei de măsline în tigaie, dăm sepiile prin făină și le punem în uleiul încins. Focul trebuie să fie mediu, iar tigaia acoperită, ca să nu sară stropi de ulei peste tot, iar aburul dinăuntru va pătrunde sepia mai bine. Le întoarcem de pe o parte pe cealaltă, de câteva ori, ca să se rumenească pe ambele părți. Odată scoase din tigaie, pe un platou, le presărăm cu oregano și turnăm și sucul de lămâie.

Mai mult decât bătrânii am înțeles, că poruncile Tale am căutat. De la toată calea cea rea mi-am oprit picioarele mele, ca să păzesc cuvintele Tale. De la judecățile Tale nu m-am abătut, că Tu ai pus mie lege. Cât sunt de dulci limbii mele, cuvintele Tale, mai mult decât mierea, în gura mea!

Psalmul 118, 100-103

Monahii Ioan și Procopie pescuind în apele din apropierea Mânăstirii Ivíron

31. Sepii înăbuşite cu paste orzişor (ghiveci grecesc cu sepii)

Ingrediente (pentru 6 porţii):

1 kg de sepii
500 g de paste orzişor
3 cepe uscate, tocate mărunt
200 ml de ulei de măsline
sare, piper negru, boia, chimen
2-3 linguri de pastă de tomate

Fierbem sepiile şi le tăiem în bucăţi mici. Punem cepele la călit într-o tavă, adăugăm pasta de tomate, mirodeniile şi sarea. Adăugăm, apoi, un litru din apa în care au fiert sepiile şi lăsăm totul până dă în fiert, după care transferăm toate ingredientele din tavă într-un pirex, adăugăm pastele şi sepiile şi le dăm la cuptor (încălzit în prealabil la 200°C). Lăsăm mâncarea în cuptor pentru 45 de minute, pentru ca pastele să absoarbă toată zeama. E de la sine înţeles că, din când în când, mai amestecăm în mâncare, ca să nu se prindă.

Vitleemul a deschis Edenul, veniţi să vedem!
Viaţa cea fericită ce era ascunsă găsit-am.
Veniţi să luăm, din peşteră, cele ale Raiului.
Acolo s-a arătat a iertării rădăcină, ce a încolţit neudată,
Acolo a fost găsită fântâna nesăpată,
Din care David a dorit să bea.
Acolo Fecioara a născut prunc.
Stins-a îndată setea lui Adam şi-a lui David.
Pentru aceasta să ne grăbim, căci S-a născut prunc tânăr,
Dumnezeu cel mai-nainte de veci.

Roman Melodul, *Imnul Naşterii lui Hristos*

32. Homar cu fenicul

Ingrediente (pentru 4 porții):

2 homari
3 fire de ceapă verde, 3 legături de fenicul proaspăt, 1 legătură de mărar
sare, piper
200 ml de ulei de măsline
sucul de la 3 lămâi

Curățăm, spălăm și tocăm mărunt ceapa, feniculul și mărarul. Călim ceapa la foc mic, apoi adăugăm feniculul și amestecăm până începe să se înmoaie. Așezăm homarii într-o tavă adâncă, fiind atenți să nu le rupem picioarele, și turnăm peste ei ceapa călită și feniculul. Adăugăm două pahare de apă și mărarul, sare și piper și punem un capacul. Lăsăm totul la foc mic, pentru 40-45 de minute, până se evaporă toată zeama. La sfârșit adăugăm și sucul de lămâie, după care luăm tava de pe foc.

Este o mâncare deosebit de gustoasă, care cere companie bună și vin alb.

PROVERB

Homarul și pepenele pe mulți miri satură.

Pâinică, crabi, homari; garizi la tigaie…

Din *Prodromikón*

33. Homar cu macaroane

Ingrediente (pentru 7-8 porții):

4 homari de câte 500 g fiecare
3-4 căței de usturoi tocat mărunt, 4 cepe uscate, tocate mărunt
1 kg de roșii proaspete (date prin blender și puse la fiert, până dispare zeama)
sare, boia, piper negru, chimen, puțină scorțișoară
1 kg de macaroane mărunte
250 ml de ulei de măsline
1 lingură de muștar rărit cu apă

Spălăm homarii și-i punem într-o oală sau într-o cratiță adâncă, cu atenție, să nu le rupem picioarele. Turnăm 3-4 litri de apă, adăugăm sare, acoperim cu capac, și lăsăm totul la fiert pentru 20 de minute.

Scoatem homarii pe o tavă și păstrăm apa în care au fiert, deoarece ne va fi de folos mai târziu. Se călesc ceapa și usturoiul până se rumenesc, apoi se adaugă 2-3 polonice din apa în care am fiert homarii, roșiile proaspete, muștarul, toate mirodeniile, lăsându-le să fiarbă, la foc mic, timp de 30 de minute, până când sosul începe să se îngroașe.

Punem din nou la foc oala cu apa în care au fiert homarii și, de îndată ce dă iarăși în fiert, adăugăm macaroanele. Amestecăm bine: din momentul în care încep să fiarbă, macaroanele mai au nevoie de 10-12 minute pentru a fi gata. Ar fi bine să nu folosim prea multă apă rămasă de la homari, pentru că, la sfârșit, vom strecura macaroanele și apa o vom arunca. Așadar, cu cât mai puțină apă la fiert, cu atât mai bine.

Pe un tocător din lemn, cu un cuțit bine ascuțit, tăiem homarii de la cap spre coadă, pe mijloc, astfel încât să se desfacă în două.

Punem macaroanele strecurate pe un platou, așezăm homarul deasupra și turnăm sosul, în așa fel încât să acoperim și homarul și pastele. Se servește imediat.

CEL CE VREA SĂ FIE CEL DINTÂI, SĂ SE FACĂ TUTUROR SLUJITOR

Încheind această carte, *Arta culinară a Sfântului Munte*, aş vrea să vă mărturisesc câteva lucruri pe care le-am trăit în Sfântul Munte, în ultimii 35 de ani, gătind. Nu am urmat vreo şcoală de bucătari, nici nu am vreo diplomă. Stând alături de bătrâni, am învăţat cum să călesc ceapa la foc mic căci, spuneau ei, cu cât mai încet se rumeneşte ceapa, cu atât mai gustoasă va fi mâncarea. Am mai învăţat că pregătirea mâncărurilor necesită răbdare şi străduinţă, mai ales, spre sfârşit, când aşteptăm, lângă jăratic, să se evapore zeama sau să se îngroaşe sosul.

Aprovizionarea cu alimente, curăţarea, spălarea, tăierea lor, sărarea, gătitul, chiar şi modul de servire, toate trebuie făcute avându-i în minte pe cei pentru care facem toate acestea, pe cei pe care îi iubim. Gătitul este expresia dragostei noastre faţă de ei, expresia dorinţei noastre de a-i face mulţumiţi. Şi pentru că-i iubim pe aceia cărora le gătim, nu trebuie să ne fie frică de greşeli. Dragostea noastră pentru ei este aceea care ne va învăţa cum să facem mâncarea mai gustoasă. Pentru un bucătar nu există mulţumire mai mare decât să stea de-o parte şi să vadă feţele iubiţilor lui fraţi, în timp ce aceştia mănâncă din ceea ce el a gătit. Mulţumit, unul ridică sprânceana, altul vrea să spună ceva, dar nu poate, pentru că are gura plină, aşa că doar mormăie ceva, pe faţa altuia se citeşte mulţumirea gustului, iar altul, satisfăcut, se apleacă spre vecinul său, ca să-i spună ceva.

Vă doresc ca această carte, pe care o aveţi acum în mână, dincolo de ajutorul în bucătărie pe care vi-l va furniza prin intermediul reţetelor, să vă ajute să vă apropiaţi şi mai mult de aceia pe care îi iubiţi, gătindu-le. Deschideţi-vă casa, chemaţi-vă prietenii, gătiţi împreună, întindeţi masa, beţi vin şi bucuraţi-vă împreună.

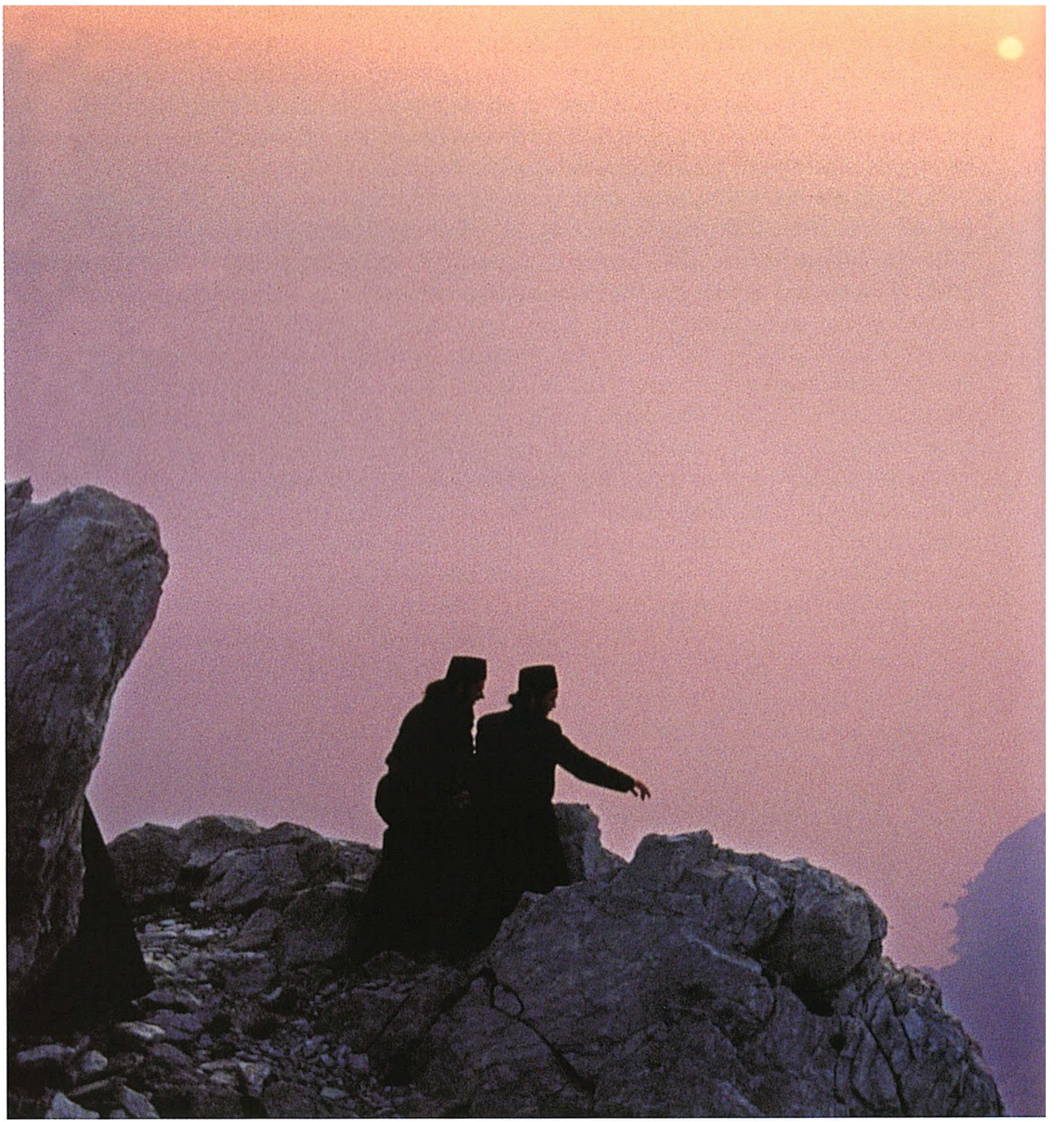
Bucurați-vă împreună cu cei ce se bucură, zice Apostolul Pavel: toate momentele plăcute și fericite din viața noastră sunt însoțite de o mâncare bună, de o masă bună. Fericitul Pavel continuă și zice: *Plângeți cu cei ce plâng*; v-ați gândit, oare, câtă mângâiere poate avea un om bolnav de la o mâncare caldă și gustoasă, pe care i-o gătim cu mâinile noastre ? Sfântul Ioan Scărarul consideră că bucătarul trebuie să se gândească, atunci când gătește, că slujește îngerilor, că gătește celor care se roagă *pentru unirea tuturor*...

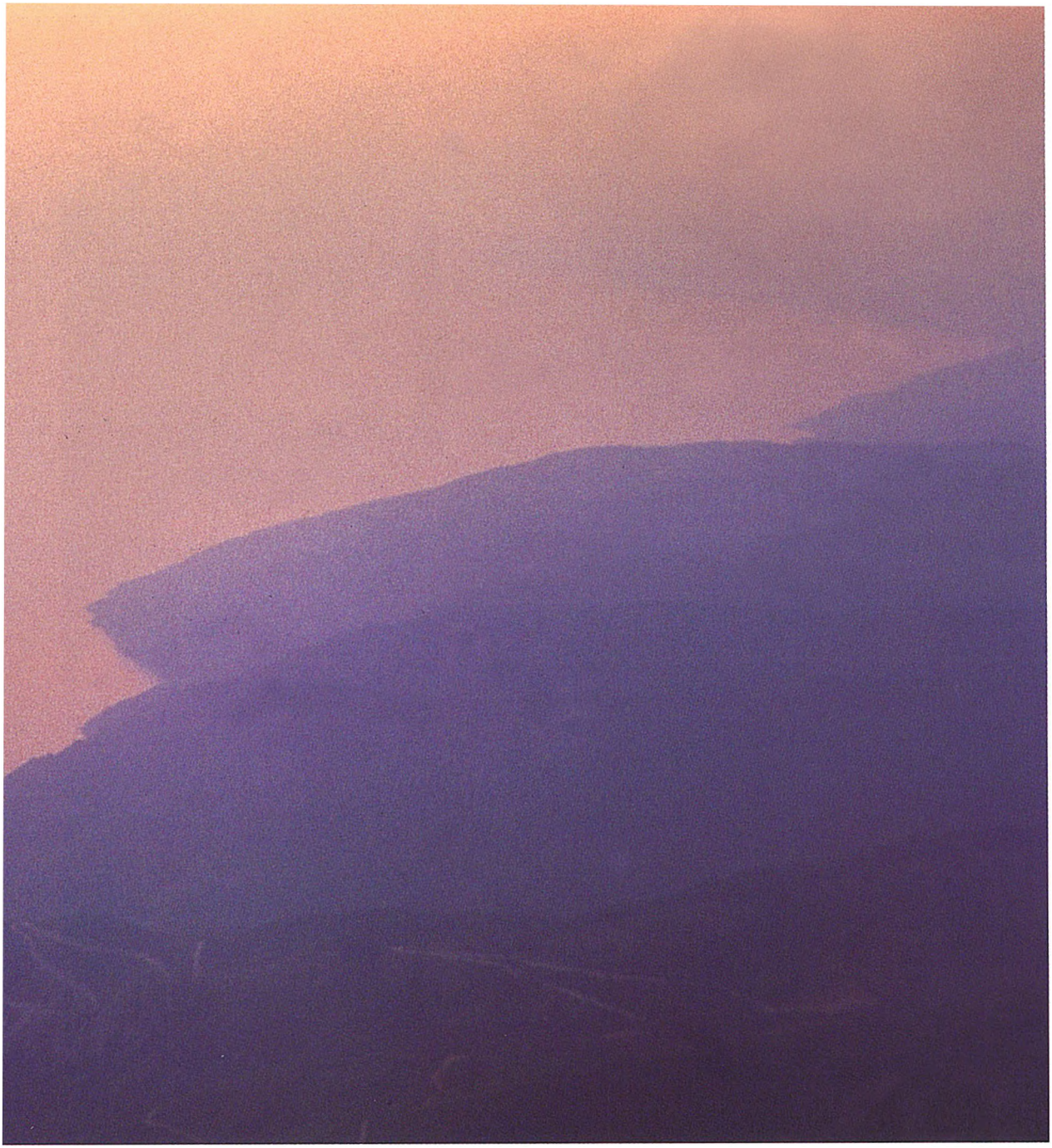
În încheiere, aș vrea să să le mulțumesc tuturor acelora care au contribuit la publicarea acestei cărți, știuți și neștiuți. Îndeosebi, le mulțumesc domnilor Theódoros Ioannídis și Thanásis Gheorghiádis din Tesalonic, de a căror prietenie mă și bucur. Aș vrea să mulțumesc și directorului și colaboratorilor Editurii *Synchronoi Orizontes*, prin a căror deosebită purtare de grijă am reușit să avem această carte elegantă.

Rugați-vă pentru noi,

Mov. Epifanie

Monahul Epifanie





Admirând priveliștea, de pe vârful Muntelui Athos

ЖАРУЄС

SFÂNTUL MUNTE ATHOS

Unicitatea şi frumuseţea naturală a Muntelui Athos au fost cântate şi slăvite de mulţi poeţi şi scriitori, din Antichitate şi din vremea Bizanţului, dar şi din vremurile moderne. Athóos era, după cum scrie Homer, un munte deosebit; la fel considera şi geograful Strabon, care scrie că, în vremea în care locuitorii culmilor muntelui erau deja obosiţi de arat şi alte lucrări agricole, pe care le începeau îndată ce se crăpa de ziuă, abia atunci se trezeau, la cel dintâi ciripit al păsărilor, locuitorii de pe ţărmurile celei mai răsăritene dintre cele trei peninsule halkídice. Mare şi vestit munte era Athosul, consideră şi Herodot, care adaugă faptul că muntele cobora până la mare şi că era locuit de oameni.

Statul monahal vechi de mai bine de un mileniu, care, cu voia lui Dumnezeu, s-a instaurat treptat în această peninsulă, a contribuit dintotdeauna la păstrarea frumuseţii naturale virgine a binecuvântatului munte. În veacul al XIV-lea, învăţatul bizantin Nichifor Gregorás descria frumuseţea Muntelui Athos, numărând, printre alte bogăţii, mirosul şi culorile florilor unice care cresc aici, abundenţa arborilor şi florei, diversitatea păşunilor şi albastrul-deschis al mării care-l înconjoară. Denumirea de *Sfântul Munte* s-a impus încă din epoca Comnenilor („Athosul, de către toţi este numit Sfântul Munte"), iar de atunci această denumire a rămas neîntrerupt legată de munte.

Originile Sfântului Munte Athos

Din primele veacuri creştine, cei ce doreau viaţa monahală, departe de tulburarea lumii şi de ispitele ei, dedicându-se în mod absolut slujirii lui Dumnezeu, au găsit în peninsula Athosului mediul ideal pentru o vieţuire sfântă, conformă cu poruncile lui Hristos. Astfel, încă din secolul al III-lea, în Sfântul Munte s-au dezvoltat diverse instituţii monastice, iar isihastiriile nu au încetat să înflorească, deoarece, în vremea persecuţiilor îndreptate de statul roman împotriva creştinilor, mulţi dintre cei persecutaţi şi-au găsit refugiul în aceste locuri îndepărtate şi inaccesibile. În veacul al IV-lea, monahismul a luat o mare amploare, la fel şi tendinţa abandonării celor lumeşti, în special ca reacţie la societatea acelei epoci. Astfel, a crescut şi numărul isihastiriilor, precum şi al eremiţilor. După cum menţionează anumite legende, în Sfântul Munte a ajuns şi Maica Domnului, venind din Efes însoţită de Apostolul, Evanghelistul şi Teologul Ioan, atunci când se îndreptau spre Cipru, pentru a se întâlni cu Sfântul Lazăr, prietenul Domnului. Ei au fost siliţi să debarce pe un ţărm al peninsulei, undeva în preajma Mânăstirii Ivíron de astăzi. Conform tradiţiei, Maicii Domnului i-a plăcut atât de mult frumuseţea locului, încât I-a cerut Fiu-

lui Ei, Unul Născut, să i-l dăruiască. Domnul i-a vorbit, promițându-i că, de acum încolo, acest loc va îi fi moștenire și grădină, ba mai mult, va fi și *liman al celor ce vor să se mântuiască.* Din acest motiv, Sfântul Munte mai este numit și Grădina Maicii Domnului.

Cele dintâi mânăstiri, fondate în vremea lui Constantin cel Mare, au fost distruse de Iulian Apostatul, fiind reconstruite de Teodosie cel Mare și de soția sa, Pulchéria. O altă tradiție bizantină menționează strămutarea locuitorilor Athosului de către Constantin cel Mare, care ar fi pus teritoriul la dispoziția monahilor (locuitorii Athosului, numit pe atunci Aktí, fiind strămutați în Tsakonía, în sud-estul Greciei, de către Sfântul Împărat, cel întocmai cu Apostolii).

Acest munte împărătesc și mai sacru decât toți munții s-a umplut de și mai multă sfințenie după instalarea islamului în Palestina, Siria și Egipt, când, mulți monahi din pustia Thebaidei, din Sinai și, mai târziu, din Asia Mică, și-au găsit refugiul în Athos. La fel s-a întâmplat și în vremea controverselor iconoclaste, în veacurile al VII-lea și al VIII-lea. Astfel, la sfârșitul veacului al VIII-lea, în peninsula Sfântului Munte existau 56 de mânăstiri, dar numărul lor avea să ajungă, ceva mai târziu, la 180. Știm că la Sinodul din 843, convocat de împărăteasa Teodora, la care s-a decis reinstaurarea cultului icoanelor, au participat și călugări athoniți.

Dintre mânăstirile acelei epoci amintim pe cea numită Kolovoú, undeva în apropierea canalului lui Xerxes, care-și luase numele după acela al ctitorului ei, Ioánnis Kolovós, mânăstirea lui Clement, mânăstirea lui Moustákon, a lui Kardiognóstos, a lui Athanasie, a lui Luca etc. În zona Próvlakas se găsea *Vechiul Scaun al Bătrânilor (Paleá ton Gherónton Cathédra)*, menționată într-un document cu pecetea împăratului Leon cel Înțelept (datat 911), *Scaunul* fiind reședința întâistătătorilor, a conducătorilor monahilor din peninsulă. Mai târziu, reședința s-a mutat la Mési, apoi la Káryes. Înaintea instituției *Protos*-ului, la Mési, undeva pe lângă Mânăstirea Cutlumuș, rezida un *ravdoúchos* (lictor), iar acolo încă se mai găsește o chilie numită Ravdoúchou. Mai târziu, după venirea în Munte a Sfântului Athanasie și ctitorirea Marii Lavre, monahismul aghiorit a luat forma pe care o cunoaștem și noi astăzi.

Organizarea și administrarea instituțiilor monastice

Instituțiile monastice ale statului athonit sunt mânăstirile, schiturile, chiliile, colibele, *káthismele* și isihastiriile. Mânăstirile se găsesc pe propriile lor terenuri, instituite prin hrisov[8] imperial sau sigiliu patriarhal, fiind de trei feluri: imperiale, patriarhale sau stavropi-

8. (În gr. χρυσόβουλολλον) Decret imperial pecetluit cu sigiliu din aur (n. trad.).

ghii. Aşadar, nu se supun jurisdicţiei vreunui episcop, dar sunt în legătură directă cu Patriarhia Ecumenică, fiind considerate similare episcopiilor independente. Patriarhia Ecumenică are, prin urmare, doar jurisdicţie spirituală asupra lor.

Mânăstirile sunt fie chinoviale, fie idioritmice. În chinovii, fraţii au toate în comun şi nimic al lor personal. Mânăstirile sunt conduse de un egumen (chinoviile de un *chinoviarh*), ajutat de *Gherondía* (Sfatul Bătrânilor) şi de epitropi. Egumenul este întotdeauna purtător de rang de arhimandrit. Atât el, cât şi membrii *Gherondíei* şi epitropii sunt aleşi de către fraţii care au o vechime de mai mult de şase ani de la tundere. Egumenul este ales pe viaţă, dar poate fi destituit de către *Gherondíe* şi fraţii cu drept de vot.

Schitul este o instituţie monahală aflată pe teritoriul unei mânăstiri. Schitul poate fi înfiinţat de către mănăstire, cu acordul Sfintei Chinotite a Sfântului Munte şi cu confirmarea Patriarhiei Ecumenice. Schiturile sunt de sine stătătoare, dar depind de mânăstirea suverană, pe al cărei teritoriu se află. Mânăstirea este aceea care confirmă canonul ce guvernează viaţa internă a monahilor schitului. În actul de înfiinţare se prevede, de asemenea, dacă schitul este idioritmic sau chinovial, precum şi numărul maxim de monahi ai schitului. Schiturile idioritmice sunt constituite din mai multe clădiri (*colibe*) aflate în jurul unei biserici numite *Kyriakón* (biserica centrală a Mânăstirii numindu-se *Katholikón*), în apropierea cărei se găseşte locuinţa întâistătătorului schitului (*díkaios*). Fiecare *colibă* este locuită de 3 monahi: bătrânul cu doi ucenici. În schiturile chinoviale, *díkaios*-ul este ales pe viaţă, iar alegerea lui trebuie confirmată de către Mănăstire.

Chilia se găseşte pe teritoriul unei mânăstiri, de care şi aparţine, fiind constituită dintr-un singur corp de clădire, ce include un paraclis, şi este cedată la trei călugări (un bătrân, un prim şi un al doilea ucenic) printr-un acord scris dat de Mănăstire; în cazul morţii bătrânului, cel dintâi dintre ucenici preia automat conducerea. Fiecare schimbare în ierarhie este urmată de o reînnoire a acordului scris. Dacă nu există ucenici, chilia revine în administrarea Mânăstirii.

Coliba este o construcţie izolată, ce poate fi dată către trei monahi (un bătrân cu doi ucenici) sau unui singur monah.

Káthisma este o colibă mică, în care stă un singur monah.

Isihastírio (sihăstria) este o *káthismă* aflată foarte departe de Mănăstire sau de schit; de obicei, se găseşte într-un loc cu totul pustiu şi izolat. În *isihastirii* locuiesc cei care aleg cea mai aspră formă de viaţă monastică.

Tipicul Sfântului Athanasie

Statul monastic athonit şi administrarea instituţiilor monastice se bazează pe canoanele Bisericii stabilite de Sfântul Vasile cel Mare şi Sfântul Grigorie de Nazianz, cei care au consacrat (prin opera lor, *Regulile mari*) rânduielile monahale ortodoxe. Cu toate acestea, rânduielile interne ale mânăstirilor sunt stabilite de ctitorii acestora.

Atunci când a fost întemeiată Sfânta Mănăstire Marea Lavră, ctitorul ei a alcătuit şi un canon al mânăstirii, cunoscut drept *Tipicul Cuviosului nostru Părinte, de Dumnezeu purtător, Athanasie Athonitul.* Acest tipic era valabil doar pentru Marea Lavră. În 972, mânăstirile athonite au făcut apel la Împăratul Ioan Tzimiskís, iar acesta l-a trimis pe preaînvăţatul Efthimie, monah studit (de la Mânăstirea Stoúdion) cu multă experienţă, care, în colaborare cu egumenii şi monahii athoniţi, a alcătuit cel dintâi *Typikón* al Sfântului Munte, cuprinzând 28 de capitole. Acesta a fost semnat de 58 de egumeni şi călugări, rămânând cunoscut în istorie sub numele de *Trágos* (ţap), pentru că a fost scris pe un pergament din piele de capră.

În 1046, în vremea împăratului Constantin Monomahul, a fost scris un nou *Typikón*, deoarece numărul monahilor crescuse semnificativ, iar necesităţile erau altele. În 1393, în vremea împăratului Manuil Paleologul, a fost alcătuit un nou tipic numit *Convenţia şi regulile Sfântului Munte.*

Actuala situaţie administrativă a Sfântului Munte

În luna mai a anului 1924, la Karyés, a avut loc o Sinaxă extraordinară, în urma căreia a fost alcătuită *Carta Constitutivă a Sfântului Munte*, cuprinzând 188 de articole, *Cartă* care a fost inclusă şi face parte din Constituţia Republicii Elene. Conform Cartei, întreaga suprafaţă a peninsulei athonite este împărţită între cele 20 de mânăstiri, şi este considerată inalienabilă. Administrarea este exercitată de reprezentanţii celor 20 de mânăstiri, ei constituind Sfânta Sinaxă a Chinotitei. Nu este permisă nici o schimbare în ce priveşte situaţia administrativă, numărul mânăstirilor sau ordinea lor ierarhică, nici vreo intervenţie în relaţia de dependenţă a diverselor instituţii faţă de mânăstirile suverane. Sunt interzise instalarea în Munte a schismaticilor, eterodocşilor, precum şi violarea avatonului (regula care prevede interzicerea accesului femeilor).

Jurisdicţia legislativă este exercitată de cei 20 de reprezentanţi întruniţi în Sinaxă extraordinară, aceasta stabilind rânduielile canonice, care nu trebuie să fie, însă, contrare *Cartei Sfântului Munte.* Sinaxa extraordinară se întruneşte de două ori pe an, la Karyés,

Bucătăria chiliei Molyvdoklisiá

fiind aleasă pe o perioadă de doi ani. Pentru apărarea intereselor mânăstirilor, există Sfânta Epistasie, un corp executiv compus din cinci membri aleşi, câte unul pentru fiecare din cele cinci categorii de mânăstiri, cel dintâi dintre ei fiind numit *Prótos*. *Protáton* (Biserica *Prótosului*) se găseşte în jurisdicţia sa directă, aici aflându-se icoana Maicii Domnului *Áxion Estí*.

Sfânta Epistasie exercită, în Sfântul Munte, controlul suprem în ce priveşte problemele de ordin poliţienesc şi economic precum şi pe cele de interes public general, având sub supraveghere şi trezoreria comună.

Statul grec este reprezentat de Guvernatorul civil al Sfântului Munte, care poartă grad de prefect şi este ataşat al Ministerului de Externe. Îndatoririle lui sunt menţinerea ordinii şi siguranţei publice, supravegherea forţelor poliţieneşti detaşate în Sfântul Munte, precum şi a celorlalţi angajaţi civili.

Cele douăzeci de Mânăstiri ale Sfântului Munte

În această casă a lui Dumnezeu şi poartă a Cerului, separată de restul Peninsulei Hakidikí printr-o graniţă imaginară, găsindu-se în sud-estul linei de demarcaţie dintre Golful Ierissós (din dreptul ruinelor vechii închisori turceşti) şi promontoriul Prosfóri, lângă Frangókastro, cele douăzeci de Mânăstiri ale Muntelui sunt împărţite în cinci grupe, a câte patru mânăstiri fiecare, după cum urmează. Grupa I: Marea Lavră, Dochiaríu, Xenófon şi Esfigmenu; grupa a II-a: Vatopedi, Cutlumuş, Karakállu şi Stavronikita; grupa a III-a: Iviron, Pantokrátor, Filothéu şi Simonópetra; grupa a IV-a: Hilandar, Xiropotámu, Ághios Pávlos şi Grigoríu; grupa a V-a: Dionysíu, Zografu, Panteleímonos şi Konstamonítu.

Cea dintâi mănăstire, în ordinea importanţei, este Marea Lavră, ctitorită de Sfântul Atanasie Athonitul în anul 961, în vremea Împăratului Nichifor Fokás, care, într-un hrisov din anul 965, o numeşte „noua lavră a domniei mele". Schiturile de pe domeniul ei sunt Sfânta Ana, Kavsokalývia şi Cinstitul Înaintemergător (Schitul românesc), dar are şi alte aşezări subordonate, precum Sfânta Káthismă a Sfântului Eustatie (Mylopótamos), ctitorită de Sfântul Atanasie Athonitul.

A doua mănăstire este Sfânta Mare Mănăstire Vatopédi (având hramul Buneivestiri), înfiinţată la scurtă vreme după Marea Lavră, la recomandarea Sfântului Atanasie Athonitul, fiind ctitoria a trei tineri bogaţi din Adrianopole: Atanasie, Nicolae şi Antonie. Mânăstirea are două schituri, al Sfântului Dimitrie şi al Sfântului Andrei (cunoscut şi cu numele de Serai). Această mănăstire s-a aflat sub patronajul Împăratului Constantin Paleologul, după cum menţionează un hrisov al acestuia (din anul 6800 de la facerea lumii).

A treia mănăstire ca importanță este Ivíron, ctitorită la puțină vreme după Marea Lavră, de către nobilul georgian Ioan Torníkios, împreună cu fiul şi un nepot al său, având hramul Adormirii Maicii Domnului. Într-un paraclis aproape de poarta mânăstirii se găseşte icoana Maicii Domnului Portaítissa (Portărița). De această mănăstire depinde schitul Cinstitului Înaintemergător.

Mânăstirea Hilandar prăznuieşte Intrarea Maicii Domnului în Biserică, fiind ctitorită de voievodul sârb Ştefan Nemania în 1197; ulterior, voievodul a abdicat de bunăvoie şi s-a retras în această mănăstire ca simplu monah, luând numele de Simeon. Fiul său, Sfântul Sava, a devenit monah tot în această mănăstire, ajungând, în vremea Împăratului Teodor Laskáris, arhiepiscop al Serbiei.

Mânăstirea Dionysíu a fost întemeiată de Sfântul Dionisie în 1380, banii necesari construirii fiind dăruiți de Împăratul de Trapezunt, Alexie Comnenul. Mânăstirea Cutlumuş a fost ctitorită la sfârşitul secolului al XI-lea sau începutul celui de-al XII-lea, în vremea lui Alexie Comnenul, Împărat al Constantinopolului, luând numele de la un nobil arab, Koutloumoús (după alții, acesta ar fi fost fiul unui nobil selgiucid, dar creştin ortodox). De ea depinde schitul Sfântului Pantelimon, mânăstirea având hramul Schimbării la Față a Mântuitorului. Acelaşi hram îl are şi Mânăstirea Pantokrátor, ctitorită la 1363 de căpetenia militară (*stratopedárhis*) Alexie Comnenul.

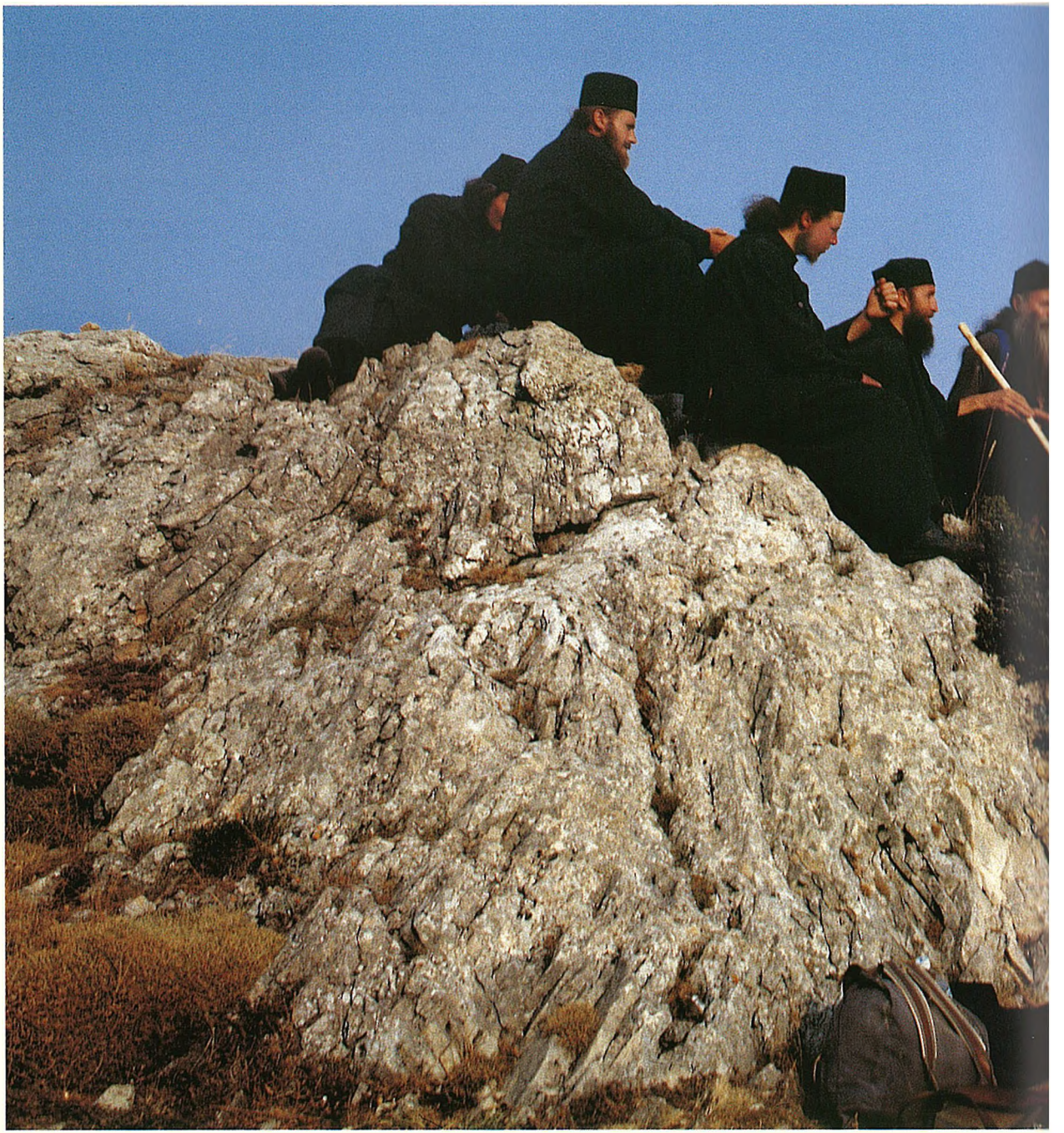
Mânăstirea Xiropotámu prăznuieşte pe Sfinții Patruzeci de Mucenici şi este mai veche chiar şi decât Marea Lavră, fiind ctitoria Sfântului Pavel Xiropotaminoú, fiul Împăratului Mihail Rangabé. În 1280, în vremea Împăratului Mihail Paleologul, a fost ctitorită Mânăstirea Zográfu, având hramul Sfântului Mare Mucenic Gheorghe. Mânăstirea Dochiaríu are hramul Sfinților Arhangheli Mihail şi Gavriil, fiind ctitorită în veacul al X-lea de Împăratul Nichifor Fokás, prin intermediul lui Eftimie, zis şi Bizantinul. Mânăstirea Karakállu are hramul Sfinților Apostoli Petru şi Pavel, fiind ctitorită, probabil, de Împăratul Romanós Diogenes, între anii 1068-1070. Mănăstirea Filothéu are hramul Buneivestiri, fiind ctitorită la sfârşitul secolului al X-lea.

Mănăstirea Simonópetra a fost construită în timpul vieții Sfântului Simon, în veacul al XIII-lea, având hramul Naşterii Mântuitorului. Mânăstirea Sfântul Pavel, având hramul Aducerii la Templu a Domnului, a fost ctitorită de Sfântul Pavel, fiul împăratului Mihail Rangabé, cel care a ctitorit şi Mânăstirea Xiropotámu. De ea depind Schitul Sfântului Dimitrie şi Néa Skíti. Mânăstirea Stavronikíta a fost, probabil, alcătuită prin unirea a două chilii, a Cinstitei Cruci şi a Marelui Mucenic Nichita. Mânăstirea Xenófon are hramul Sfântului Gheorghe, fiind ctitorită, în vremea Împăratului Nichifor Botaniátis, de către căpetenia militară Ştefan. De ea depinde Schitul Bunavestire.

Turle. Mânăstirea Marea Lavră

Mânăstirea Grigoríu poartă hramul Sfântului Nicolae, fiind întemeiată la mijlocul secolului al XIV-lea. Mânăstirea Esfigménu are hramul Înălţării Domnului, fiind ctitorită la începutul secolului al XI-lea. Mânăstirea Sfântului Pantelimon, cunoscută şi sub numele de Russikón, există din veacul al XII-lea, având hramul Sfântului Pantelimon. Mânăstirea Konstamonítu este tot din secolul al XI-lea, având hramul Sfântului Arhidiacon Ştefan, Întâiul Mucenic.

SFÂRŞIT ŞI LUI DUMNEZEU SLAVĂ!



Monahi admirând priveliştea de pe vârful Athosului

INDEX DE REȚETE

PEȘTI

A
Anghilă 102

B
Baracudă 105
Barbuni marinați 73
Barbuni prăjiți 71

C
Chiftele de pește 95
Cod cu orez (pilaf) 65
Cod proaspăt 52
Cod proaspăt cu dovlecei 55
Cod sărat aghioritic 57
Cod sărat cu prune 61
Cod sărat cu cartofi și sos roșu 59
Cod sărat cu sos roșu (aghioritic) 58
Cod sărat la cuptor 60
Cod sărat prăjit, cu sos de usturoi 63

D
Doradă 102

L
Lavrac la grătar 75

M
Merů aghioritic cu sos alb 43
Merú cu anghinare 51
Merú cu bame 49
Merú cu dovlecei 46
Merú cu fasole păstăi 47
Murenă 103

O
Obladă la tavă 68
Obladă prăjită cu salată de dovlecei și știr 67

P
Pălămidă (salată de) 80
Pălămidă la cuptor 78
Pălămidă la grătar 79
Pește dulgher 104
Pește fiert cu legume 97
Pește pescar și pește dulgher (la tigaie sau la capac) 104
Pește spadă 98
Pește spadă cu giganți pătați 99
Plătică de mare la cuptor 83

R
Rândunică de mare 103
Rechin înăbușit 101

S
Sardele la cuptor 85
Sparos la grătar 77
Supă de pește 87
Supă de pește cu orez 93
Supă de pește cu roșii 94
Supă de pește cu sos de ou și lămâie 90

MÂNCĂRURI DE LEGUME ȘI MÂNCĂRURI CU ULEI

A
Anghinare cu bob 145
Anghinare cu cartofi 143
Anghinare cu mazăre 147
Anghinare cu sos de ou și lămâie 146
Anghinare prăjite 148
Ardei și roșii umplute 176

B
Bame 179
Bame cu cartofi (iahnie) 180
Bob proaspăt 132
Bob scăzut la tavă 131
Briám 140

C
Cartofi (Iahnie de) 155
Cartofi (Salată de) 188
Cartofi cu lămâie la cuptor 158
Cartofi la cuptor 157
Chiftele cu năut 129
Chiftele din icre 190
Conopidă (Iahnie de) 168

D
Dovlecei cu cartofi la cuptor (briám) 140

F
Fasole albă (salată de) 114
Fasole gigant la cuptor 117
Fasole la tavă (vourdounárika) 119
Fasole pătată boabe 141
Fasole verde 135
Fasole verde cu cartofi 137
Fasoliță 111
Fasoliță (Salată de) 113
Fava 130

G
Ghiveci grecesc 181
Ghiveci la tavă 138

I
Iahnie de bame cu cartofi 180
Iahnie de cartofi 155
Iahnie de melci 229
Iahnie de verdeţuri (tsigarídia) 185
Icre (Salată de) 190

L
Linte 120

M
Mazăre 151
Mazăre cu pilaf 153
Musaca 166
Musaca cu brânză (de dulce) 164

N
Năut 121
Năut (Chiftele cu) 129
Năut cu orez 125
Năut la cuptor 127

P
Paste cu sos 183
Paste orzişor cu sos de roşii 181
Praz cu orez 170
Praz la tavă 169

R
Roşii cu orez 175

S
Salată cu orez 174
Salată de cartofi 188
Salată de icre 190
Supă de fasole 110
Supă de fasole albă 114
Supă de fasoliţă 113
Supă de tahini 192
Supă de zarzavat 186

Ş
Ştir cu dovlecei (Stufat de) 163

T
Tahini (Supă de) 192
Tourlou v. Ghiveci la tavă 138

V
Varză cu orez 173
Vinete (Salată de) 191
Vinete la cuptor (imám baildí) 161
Vinete la tavă 159

MOLUŞTE ŞI CRUSTACEE

C
Calamari cu verdeţuri 219
Calamari de conservă cu cartofi 220
Calamari de conservă cu paste orzişor 222
Calamari la grătar 218
Calamari prăjiţi 223
Caracatiţă cu cartofi 212
Caracatiţă cu fasole verde 201
Caracatiţă cu lămâie 205
Caracatiţă cu macaroane scurte 206
Caracatiţă cu orez 214
Caracatiţă cu paste orzişor 209
Caracatiţă cu verdeţuri 199
Caracatiţă cu vin 211
Caracatiţă (uscată la soare) la grătar 202
Caracatiţă murată în oţet 204

G
Ghiveci grecesc cu calamari 222

H
Homar cu fenicul 244
Homar cu macaroane 245

M
Melci cu orez 233
Melci cu verdeţuri 231
Melci cu vin 232
Midii înăbuşite 224
Midii prăjite 226

P
Pilaf cu diverse fructe de mare 227
Pilaf cu midii 225
Pilaf cu sepii 237

S
Sepii înăbuşite cu paste orzişor (ghiveci grecesc cu sepii) 243
Sepii cu orez 237
Sepii cu spanac 239
Sepii prăjite 240
Stufat de caracatiţă 213
Stufat de sepii 235
Supă de caracatiţă 217

Și vinul veselește inima omului; ca să veselească fața cu untdelemn și pâinea inima omului o întărește.

Ps. 103, 16

O SUTĂ DOUĂZECI ȘI ȘASE DE REȚETE CONȚINÂND TOATE SECRETELE
UNEI DIETE DĂTĂTOARE DE ÎNDELUNGATĂ VIAȚĂ,
PE CARE MONAHII SFÂNTULUI MUNTE
LE FOLOSESC DE VEACURI, SUNT DEZVĂLUITE PENTRU PRIMA OARĂ
DE CĂTRE BĂTRÂNUL EPIFANIE DE LA MYLOPOTAMOS

Îmi place să gătesc nu pentru că aș vrea să mulțumesc oamenii sau să fiu lăudat, ci pentru că-i iubesc pe oamenii pentru care gătesc. Sper ca această carte pe care o aveți în mână, în afară de ajutorul oferit de rețete, să vă ajute să vă apropiați și mai mult de cei pe care îi iubiți și cărora le gătiți. Deschideți-vă casele, chemați-vă prietenii, gătiți împreună, așezați masa, beți vin și prăznuiți...

Părintele Epifanie Milopotamitul